



QMU JANINDAG'I AYMAQLIQ ORAY

OQIW-METODIKALIQ
KOMPLEKS

2023

**«Gimnastika hám jeńil atletika sport
túrlerin oqıw metodikası»**

Ózbekstan Respublikası Johári bilimlendiriw, pa'n ha'm innovasiyalar ministrliği
Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universtiteti janindag'i pedagog hám
basshı kadrardı qayta tayarlaw hám olardıń qánigeligin jetilistiriw aymaqlıq orayı

«Tastiyqlayman»
Aymaqlıq oray direktori
K.Ubaydullaev
“ _____ ” _____ 2023 jıl

«Gimnastika hám jeńil atletika sport túrlerin oqıtıw metodıkası» moduli
boyınsha

OQIW METODIKALIQ KOMPLEKS

Nókis-2023

Bul oqıw metodikalıq kompleks Johári bilimlendiriw, pa'n ha'm innovasiyalar ministrliginiń 2020 jıl 7 dekabr'degi 648 sanlı byuuyırǵı menen tastıyqlanǵan oqıw reje hám dástúr tiykarında tayarlandı.

Dúziwshi: Ájiniyaz atındaǵı NMPI-niń Dene tárbiya kafedrası docent A.Eshbaev

Pikir bildiriwshi: Ájiniyaz atındaǵı NMPI-niń Dene tárbiya kafedrası docent A.Niyazov

Oqıw metodikalıq kompleks Ájiniyaz atındaǵı NMPI-niń oqıw keńesinde tastıyqlandı 20 _____ jıl « _____ » _____ sanlı protokol

Mazmunı

1. İsshi bađdarlama
2. Moduldı oqıtıwda qollanılauıǵın interaktiv tálim metodları
3. Teoriyalıq shınıǵıwlar materialları
4. Ámeliy shınıǵıwlar materialları
5. Glossariy
6. Ádebiyatlar dizimi

**«Gimnastika hám jeńil atletika sport túrlerin oqıtıw metodıkası» moduli
boyınsha saatlar bólistiriliwi**

Nó	Tema atamaları	Lekciya	Ámeliy	Qospalıshınıǵıwlar
1	Joqarı oqıw orınlarında jeńil atletika túrleriniń ornı hám áhmiyeti	2		
2	Joqarı oqıw orınlarında gimnastika túrleriniń ornı hám áhmiyeti	2		
3	Gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń maqseti, wazıypaları hám basqıshları		2	
4	Gimnastika kóp gúrestúrlerindegishınıǵıwlar texnikasını úyretiw metodıkası		2	
5	Jeńil atletika túrleri texnikasını úyretiw metodıkası (qısqa, ortahám uzaq aralıqqa juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw)		2	
6	Joqarı oqıw orınlarında jeńil atletika sabaqların shólkemlestiriw hám ótkeriw usılları		2	
7	Jeńil atletika shınıqtırıwların ótkeriw formaları		2	
8	Shınıqtırıw barısında úyretiw basqıshları, uslubları, derekleri hám principleri		2	
9	Shınıqtırıw barısında fizikalq háraketlerdi úyretiwde dástúri yemes uslubları hám innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanıw			2
10	Gimnastika sport túrlerinen onlayn sport jarıslardı hám olardı shólkemlestiriw shártleri, derekleri hám uslubları			2
11	Jeńil atletika sport túrlerinen onlayn sport jarıslardı hám olardı shólkemlestiriw shártleri, derekleri hám uslubları			2
	Jámi			

Tema-1. Joqari oqiw orinlarında jeńil atletika túrleriniń ornı hám áhmiyeti

1991-yil ózbek jen`il atletikachilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 nafar ozbe- kistonlik jen`il atletikachi olimpiada o'yinlarida qatnashdi. O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro jarislarga o'z terma komandalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston jen`il atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro jen`il atletika federatsiyasiga (IAAF) ázo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo jen`il atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma komandası birinchi marta 1994 yil Xirosima shahridagi (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S.Munkova - balandlikka sekiriw, O.Yarigina — nayza uloqtirish, R.G'aniev — o'nkurash), 2 ta kumush (V. Parfenov - nayza uloqtirish, O.Veretelnikov - o'nkurash) va 3 ta bronza (K.Zaytsev - nayza uloqtirish, K.Sar- nadskiy — uzunlikka sekiriw, V.Popova — disk uloqtirish) medallariga egalik qildi.

1989-yil Bangkokda (Tailand) o'tkazilgan XI11 Osiyo o'yinlarida 13 nafar atletikachimiz ishtirok etib, 2 ta oltin (S.Voynov — nayza uloqtirish, O.Veretelnikov — o'nkurash), 2 ta kumush (A.Abduvaliev — bosqon uloqtirish va 4x100 m estafetada ayollar) medallar sohibi bo'ldilar. Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) ozbe- kistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik jen`il atletikachilar 1993-yil Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV jahon chempionatida 7 nafar sportchi, 1993 yili Shvetsiyaning Gyoteborg shahridagi chem- pionatda 8 nafar sportchi ishtirok etdi.

1994-yil Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida o'zbekistonlik jen`il atletikachilar 8 ta medalni qo lga kiritdilar. Jumladan, 3 ta oltin - R.G'aniev (o'nkurash), S.Ruban (Munkova) (balandlikka sekiriw), O.Yarigina (nayza uloqtirish); 2 ta kumush - O.Veretelnikov (onkurash), V.Par-

dinov (nayza uloqtirish); 3 ta bronza medallari - K.Sarnatskiy (uzunlikka sekiriw), V.Popov (disk uloqtirish), V.Zaytsev (nayza uloqtirish).Shu yili Afınada o'tkazilgan jahon chempionatida 7 nafar sportchi muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Shu yiida Bangkok shahrida (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida O'zbekiston terma komandası tarkibida 13 nafar sportchi qatnashib, shulardan 5 nafar jen'ıl atletikachi turli xil qimmatga ega medallarsohibi bo'ldi: O.Veretelnikov (o'ınkurash), S.Voynov (nayza), A.Abduvaliev (bosqon), R.G'aniev (o'ınkurash), E.Kaetkovskaya, G.Xubbieva, A.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 *m* ga estafetali juwırıw).

2001-2002-yillarda Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol avlod», Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» va Buxoroda o'tkazilgan «Universiada — 2002» jarıslarida jen'ıl atletikachilarimiz faol ishtirok etdilar. 2002-yillar davomidaengilatletlarimiz 42 respublika va xalqaro jarıslarda ishtirok etdilar. Xalqaro olimpiya qo mitasi tashkil topganligiga va Umumo'zbek juwırıw kuniga bag'ishlangan respublika final jarıslari (9 ta yosh guruhları boyınsha) o'tkazildi.

Shu yil Pusan shahrida (J.Koreya) o'tkazilgan XIV Osiyo o'yinlarida mamlakatimiz jen'ıl atletikachilari 4 medal bilan kifoyalandilar. Shulardan L.Perepelova (100*m*) - kumush; Z.Amirova (800 *m*), S.Voynov (nayza), A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100*m*) - bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2002-2003-yildan boshlab IAAF tomonidan yangi xalqaro qoidalar qabul qilindi. Shu yil-0siyo chempionatida jen'ıl atletikachilarimiz 6 ta kumush va 3 ta bronza medallari sovrindorları bo'lishdi. Shu yilda jen'ıl atletikachilar respublika va xalqaro miq- yosda o'tkazilgan 28 ta jarılda qatnashdilar.

Respublika terma komandası Parijda o'tkazilgan 9- jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 - jahon chempionatida (Kanada), 15 Osiyo chempionatida (Filippin), V Markaziy Osiyo o'yinlarida (Dushanba) muvaffaqiyatli qatnashdilar. Markaziy Osiyo o'yinlarida jen'ıl atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) sohibi bo'ldilar.

2006 yil Qatarning Doha shahrida o'tkazilgan XV Osiyo o'yinlarida vatanimiz jen'ıl atletikachilari 6 medalni qo'lga kiritdilar. G.Xubbieva (100 *m*) - oltin; A.Andreev (langarcho'pga tayanib sekiriw), V.Smironov (o'nkurash), A.Juravleva (uch hatlab sekiriw), G.Xubbieva (200 *ni*) — kumush; Z.Amirova (800 *m*) - bronza medallariga sazovor bo'lib, umumkomanda hisobida yaxshi o'rinlarni egallashga o'z hissalarini qo'shdilar.

2010 yili Xitoyning Guanchjou shahrida XVI Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston sharafini 13 nafar jen'ıl atletikachi himoya qildi. Yuliya Tarasova, Svetlana Radzivil — oltin, Go'zal Xubbieva, Leonid Andreev, Nadiya Dusanova — kumush, Rinat Tarzumanov, Yuliya Tarasova, Go'zal Xubbieva - bronza medallarini qo'lga kiritib, mamlakatimizning komandaviy hisobda yuqori o'rinlarni egallashiga o'zlarining hissalarini qo'shdilar.

Tema-2 .Joqarı oqıw orınlarında gimnastika túrleriniń ornı hám áhmiyeti

Erkinha'mğa'rezsizma'mleketsharayatındadeneta'rbiyasirespublikamızdıńekonomikalıqha'mqorgawpotencialın (múta'jligin) asırıw, adamlardıń ruxıy muta'jliginqanaatl andırıwıha'm molarındın-sawlıgınbekk emlewi kerek.Massalıqdeneta'rbiyasıh a'msporttıń ósiwiboyınsha uzaq múddetlimaq setlida'stúrin a'melgeasırıw a'hmiyetli ma'selelerdi sheshiwde gimnastika, onıń a'meliy sheklenbegen kóp tarawlıshınıgıwlarmentiykarlanganımkaniyatlarınıntiykargıqurallariesaplanadı.

Gimnastika – fizikalıq ta'rbiyan ın xa'reketli ha'm kóp qırılıqlarınanbiriesaplanadı.Bulspezifikshınıgıwlarha'muslu biykórinislersistemasıbolıp, fizika lıqta'rbiya, bilimlendiriw, fizikalıqtayarlıq, densawlıgınbekkemlew, qaytatiklew, emleniw, turmıslıqza'r úriykónikpeler: qorgawha'm a'meliymazmundagımaqsetteqollanıladı. Gimnastika tayarlıqlarda gıshınıgıwlar dıntúsiniqliligi, na'tiyjeliligi ha'm sezimlilikin a'tiyjesinde kópma'seleler joqarıta'rizdeshe shiledi.

Gimnastika tayarlıqlarınd atómendeg ima'seleler sheshiledi:

1) Organizmniń garmoniyalıq (birlesken, kelisimge kelgen xalda) ha'm funksional (xa'reketke keltiriwshi) rawajlanıwı maqsetinde bilimlendiriwdi rawajlandırıw ta'siri astında ha'reketsheńlik qa'biletin bekkemlew ha'm fizikalıq sapalarınıń ta'rbiyası;

2) Organizmniń turmıstaǵı xızmetin asırıw, sharshawdı qaldırıw ha'm jumısıslawqa'biletintiklew, den-sawlıqtı bekkemlew, ka'siplik ha'm basqada keselliklerdi emlew ha'm aldın alıw ma'qsetinde salamatlastırıw ta'siri;

3) Ámeliy tırde giturmıslıq za'rúrlitiy kargı ha'reketleniwshibilim ha'm mkónikpelerdi ózlestiriw;

4) Shaxstıń ta'rbiyalıq, erkli ha'm estetikalıq ózgeshelikleriniń ta'rbiyalawı;

5) Sportda'stúrleriniń túrli qıymshılıqlarınıń orınlanıwın ózlestiriw.

Bizniń respublikamız damıwda' mleketha'merkinis kerlikle ritoparformasındaǵı shınıǵıwlar dıshólkemli estiriw bir-birimenen úylesip, bir-birini tolıqtı rıp turadı. Deneta'rb iyanıń m a'mleket da'stúri gimnastikanı ma'jbúri yshınıǵıwlar dıńtiy kargı quralısıpatında balalar baqshasında, mektep, ka'sip óner kolledjleri, joqarı oqıw orınlarında, a'skeriy xızmetshiler menen birgelikte islesiw dik ózdetutadı. Erkin islenetuǵın shınıǵıwlar, oqıw, jumıs islew ha'm jasaw orınlarında a'melge asırılatuǵın, gimnastika boyınshı hadó gerek, sekciya ha'm klublardakeń ja'ma'a'tshilikarasında ótkeriliwintamıyın eydi. Gimnastikalıq normativler (quramlar) "Alpamış hám Barshınay" kompleksine kiritilgen.

Tiykargı orıngı mnastikan ıń salamatlastırıwshı, ulıwma fizikalıqtayarlıǵına qaratıladı. Gimnastikanıń hayal lar, ritmik, sheyping, akrobatika, atletik gimnastika, "Gimnastrada" ha'm basqatúrleri kúnnen kúnge belgili bolıp tur.

Dún'ya júzinde sport ha'm kórkem gimnastika wa'killeri, akrobatlar úlken jetiskenliklerge eristi. Birneshema'rte olimpiada oyınlarınıń, Ja'ha'nha'm Evropa chempionatları jeńimpazları bolǵan. Sport mektebitúrlima'mleket lerde gimnastikanıń rawajlanıwında úlken úles qosıp tur.

Gimnastikanıń metodikalıq qa'siyeti :

Gimnastika-arnawlıshınıǵıwlarǵatıykarlanǵanjıyındıdanıbarat. Bundayarnawlı a'hmiyet, olyakıbulgimnastikashınıǵıwlarınıńtúrlerine kiritiliwineja'rdemberedi. Ha'rekettińst andartda'stúrisebeplioqıtıw, qa'liplestiriwha'mbekkemlewushınsharayatlar jaratılıpatır.

Gimnastikanıń metodikalıqqa'siyetine:

1) Organizmgeha'rta'replemeta'sirkórsetiw.

Tayanış – ha'reke tleniwshiappara ttıńba'rshebóli mlerineorganizmnińt úrlifunkcionalawxalı sistemasın aha'morganizmn ińturmıshlıq iskerliginińulıwmada'rejesineta'si rkórset iwshishınıǵıwlar tanlanadı. Oqıwbarısında funkcionaltayarlıqtıńha'reketlentiriwshikónikpelerinózlesti riw, sonday-aq, kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iyiliwshenlik, epshillikkibifizikalıqsıpatlardıbekkemlewma'selelerisheshilipatır.

2) Shınıǵıwlarha'r-túrliligi – gimnastik anıńquralıesaplanadı. Gimnastikanıńabzallıǵı, ondaǵı a'meliyta'reptensheklenbegentúrlishınıǵıwlargimnastikalıqqurallardıńsanınabaylan ıshı.

Deneta'rbiyasıha'msporttıbekkemlewbarısında júzegekeletuǵınwazıypalardısal amatlastırıwshı, kórgizbeli, sportózgeshelikkeiyegimnastikalıqshınıǵıwlardıńtúrlıkúshleniwda'rejelerinqollawj a'rdemindeheshiwimúkin. Eń

a'piwayısıaldıńgaenkeyiwbaslanǵıshxalatbirazózgertiliwi (ayaqlardıbirlestiripturıwyakiayaqlardıkeńqoyıpyakiotırǵanxalda), gewdeniaylantırıp, qollardıńqosımshaha'reketlerimenensherigija'rdemindeha'mt.b: Bulxalattaxa'rbireńkeyiwdińkórinislerierkinshınıǵıwesaplanadı, sebebionıńorınlanıwıavtanomuazıypanısheshedi.

Gimnastikanıńkópkórinislerindeayrıqshashınıǵıwlaremes, alonıńkomplekslerinenpaydalanadı. Gimnastikasabaqlarındashınıǵıwlardıńkeńqamr awlıtúrlerinenpaydalanıladı, usınıńmenenbirgesnaryadlarda (turnik, bruslarda) paydalanadı.

Gimnastika nıńsp orttúrleri nkópqırlı – túrlikórinisliboliw isportshılardıńtayarlıǵınabaylanıslı.

3) Shınıǵıwlardıtańl awta' siriayırımózge sheliklerdińr awajlanıwıboyınshaushırapaturatúǵınkishiuz ıypalar – muskullardıńayırımıları, súyeklerdińbekkemleni wi, organizmnińayırımfunkciyabólimleri nqaytatiklewwazıypaların, gimnastikalıqshınıǵıwlardıtańla nıwı, olardıńuslublıqollanıwımenenislewı úmkin.

Shınıǵıwlardıńorınh a'mwaq tınab aylanıslıkús hózgeshelikl erinqatańta'rtiplestiriw (reglamentatciya) gewd enińtúrli bólekleriha'mjergilikli (lokal) ta'sirkórsetiwgeimkanbe redi. Bulimkaniyatlar, a'sirese, dawalawdeneta'rbiya, arnawlıfizikalıqtayarlıq, basqasporttúrlerindeqollanıladı.

Shınıǵıwlarreglamentaciyasıha'mjúklemenianıqta'rtipkesalıw. Gimnastikatekh a'reketda'stúrireglamentimenenemes, ba'lkishınıǵıwlardıshólkemlestiriw, shınıǵıwlardıńmuǵdarıha'mjúklemelerdita'rtipkesalıwǵaqaratılǵanqatańshekleniwl ermenendeajıralıpturadı.

Ha'reketlerdiorınlawshaxs tıńruwxıya'm hıdamlılıqqa'siyetlerinta'rbiyalaw, ja'ma'a'tlikha'reketlermenenúylesiw indeoqıwprocessinindividuallast rıwmenenbaylanıslıkóppe dagogikalıqjaǵdaylargimnastikame nenshuǵıllanıw shılardıńda'stúriyawajl anǵanformaları, ańaldımenen, sabaqformasıja'rdemindejaqsısheshiledi.

Trenirovkanısabaqformalarızaldata'rtip, intizamǵaboysınıw, a'siresetoparlıshınıǵıwlardaha'mja'rdemberiwha'mxa'mdeja'rdemberiwha'msaqla wdaózha'reketlerinsheriklerinińha'reketlerimenenbirlestiriwditalapetedi.

Oqıwbarısıreglamentaciyasıoqıtıw dıńtúrliuslublıusıllarimenenbirgelikteha'rek etleniwkónlikpelerinhta'mta'jiriybelerinó zlestiriwha'mdeqa'liplestiriwraw ajlanıwdıta'miyinleydi.

Shınıǵıwlardajúk leme nita'rtipkesalıwshı nıǵı wlard ıtańlaw, olardıńa'wbetp enenislew, ta'kirarlaw, tezliginózgertiriw, awırılıqlardıqollaw arqalı a'melge asırıladı. Shınıǵıwlar mazmu nıkólemiha'm tezliginó zgertiwi mkani yatlarınıń bundayq ollaw, olar dıha'r-túrlit ayarlıqlarıda'r ejesineiyetúrlıjastaǵ ıshuǵıllanıwshılarorınlanıwıushınjeńillikha'mqolaylıqlarpaydaetedi.

Shınıǵıwlarıdıquramalastırıw ha' m kombinaciyalar a' sirese birdey shınıǵıw lardı túrli maq set lerde qollan ıwımka niyatları

Gimnastikada shınıǵıwlarak tivliginasırıwd ıózineta' nusılı – ja' nedeq uramalı, qıyınshınıǵıwlarıdıózlestiriw, shınıǵıwlarıdıqurama lastırıw (olardıorınlawsharayatlarıda'slepkiha'mjuwmaqlaw shıxalatlar, orınlawtezliginózgeritiwdes hınıǵıwlard ıtúrliquramalılıqda'rejesindegiko mpoziciyalargabirlestiriwrawajlandırıwshıshı nıǵıwlarúskenelerdeorınlanatuǵınkompleksleri ja'rdeminde) esaplanadı. Ja'nae lementler, ózineta'n (original) kompoziciyalardıpayda etiw detrenerha'moq ıwshın ınjaqsıqa' biletlerisa'wleleniwintabadı.

Forması boyınshı habı rdeysh ınıǵıw lardı túrli maq set lerde qollanıl ıwı m úmkin. Ma'selen: Belgiler boyın shasekir iwlerdibala larha'reket etiwlerianıql ıǵımenen muwapıq lastırıwma'qsetinde ózlestiredi. Bunday sekiriwlerdi ha'reketlen iwoyınındashı nıǵıwǵabolǵa nq ızıǵıwshılıqtı asırıwshın, estafetayakitoparlar jarısl arındaer kliózgeshelikler, birgeseziminta'rbıyalawmaqsetinde qollaw m úmkin. Ásiresebi rdeyshınıǵıw lardı orınlawda – fizikalıqsıpatlardırawajlandırıwboyınshawazıypalaryakis hınıǵıwlarıdıtańlaw, jarıslardakórsetiwmaqset inde ha'reket lerdi orın law bilimda'rejesin bekkemle wmenen bayl anıslıbolǵanestetikwazıypalardıbelgileniwim úmkin.

Solsıyaqlı, gimnastikanı ń birgelikte k óripshıǵılı patırǵanuslublıózgesheliklerida'slep, fizikalıqta'rbı yada "Gimnasti kalıqusul" sıpatında júzege kelgen – qatańreglamentlestirilgen shınıǵıwusılınqollawdı ńkeńimkaniyatlarıxaqqındaguwalıqb eredi.

Gimnastika qurallarına usın ıslar

Fizikalıq ta'ربیa nıńulı wmamaqs etlerinemuwapıqhalda, gimnastikaqurallar ınqollanıwdıńúshtiykargıba ǵdarıbelgilengen;

-Adamdıulıw mafi zikalıqrawajlandırıwbarısı (onıńózgesheligin, payda etiwkólem in k eńeytiw, fizikalıqsı patlarınrawajlandırıwda'rejesinasırıw)dagimnastikashınıǵıwlarınqollanıw:

Miyne tha'm kúndelik a'meliyatlard aza'rúr bolǵan, kónlikpelerdiqa'liplesti riwus h ıngimnas tikaqur allarınqollanıw;

Dene ta'rbi yasiha'msport a'meliyatlar ıbarısındaquramalıgimnastika lıqshınıǵıwlarıdıózl estiriw.

Gimnast ikashınıǵı wlarıda'stúriyt a'rizdegimnasti kaqurallarıdepatalıwshıtó mendegishını ǵıwtoparlarınabiriktiriledi.

1. Sapshınıǵıwları
2. Ulıwmarawajlandırıwshıshınıǵıwları
3. Ámeliyshınıǵıwlar
4. Erkinshınıǵıwlar
5. Kórkemgimnastikashınıǵıwlar
6. Akrobatikshınıǵıwlar
7. Sekiriwler
8. Snaryadlardaorınlanatuǵınshınıǵıwlar

Gimnastikaqurallarınbundaytoparlarǵabóliniwiolyakibulwazıypalardısheshiw ushınza'rúrshınıǵıwlarıdıtáńlawdıjeńilletedi

Tiykarǵıgimnastikaqurallarında'riyplepótemiz.

Sapshınıǵıwlarınıńpedagogikalıq a'hmiyetiha'musınısı.

Gimnastikaboyınshasabaqlardasapshınıǵıwlarıolyakibulsaptashuǵıllanıpatırǵa nlarıńja'rdemindeyakiyeketa'rtiptegiha'reketlersıpatındakórsetilgen.

Sapshınıǵıwlarıja'rdemindebirgelikteislewha'reketleriha'mbirtempteislewwazıypal arınıýreniw, ta'rtiptintizamha'mshólkemlestiriliwirawajlanadı.

Bundasapshınıǵıwları - saplanıw, arasinashıw, qaytasaplanıw, saparasınashıw, ha'msapqabirlesiwdińeńtejemlius ılları,

oqıwshılardıızalyakimaydanshaboylapornıngertiwkere kekenliginaytıpótileđi.

Usımenenbirwaqıtta a'skeriy a'meliy kónlikpeler (sapha'm a'dettegishejúrısler, embeklepjúriw, embeklepótiwusıllarıha'm

t.b.)dıózlestiriwmenenbaylanıslıwazıypalarózsheshimintabadı.Oqıwshılarsapqaturı wustavınıýrenedi.

Sapshınıǵıwlarıbulshıqetlerdi a'steaqırınortashaqızıwquralıbolıpxızmetetedi: sonday-aqqa'ddiqa'wmettidurısqa'liplestiriwgeja'rdemberedi,

oqıwshılardıemocionalkeypiyatında'rtiplestiredi.

Bunıbarlıq

a'skeriyxızmetshilerqa'ddi-qa'wmetinmısaletipkóriwmúmkın.

Kóplepshuǵıllanıwshılarqatnasıwımúkinbolǵanorınǵaózgertiwha'reketleritúrli for
malardabolıwısebeplısapshınıǵıwlarımassalıqgımnastıkakórsetiwlerdińtiykargıbóli
mlerinińbiribolıpesaplanadı. Ba'rshesapshınıǵıwlarıtórtkishitopargabólinedi;

Tema-3.Gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń maqseti, wazıypaları hám basqıshları

Hárqıylıklasslardashınıǵıwlardıtańlawhámolardıótiwmetodikasıshuǵıllanıwshılardıńtiykarımanjasınabaylanıslı.

Ápiwayıshınıǵıwlar kóbinese kórsetilgen hám túsindirilgen nenni keyin ańsatózlestiriledi, qıyınları bolsauzaq waqıt úyretiw di hám hárqıylı metod hám usıllardı qollanıwdı talap etedi.

Kishken mektep jası (7-9 jas). Bala organiziminiń qásiyetleri sonnanı barat bolıp, ósiw hám derawajlanıwdawamında onıń hámme organ hám sistemalarınıń dúzilisi, funkciaları toqtawsız jetilistirip baradı.

Balalardıń bulshıqetleri iyiliw sheń boladı, sonıń ushın balalar háraketler dikeń kólemde isley aladı. Biraq, iyiliw sheńliktirawajlandırıwshı shınıǵıwlardı olar bulshıqet kúshine baylanıslı halda isleydi. Lekin, bulshıqet hám buwınlardıń artıq shasozılıwı olar dı kúshsizlendirip qoyıw hám de figurasınıń (turpatınıń) dúzilisi niń buzılıwına alıp keliwim úmkin.

Gewde bulshıqetleri kúshiniń rawajlanıwı figuranıń tuwrı formalastırıwushı úlken ahamiyetke iye.

Ayaq bulshıqetleri nıń sirese ayaqastıń tuwrı halda uslap turıwshı qıyatıw hám uzınıń najaylastırıwǵa bulshıqetler di bekkemlew háraket xızmeti ushın (júriw, juwırıw, sekiriw) hám jalpaq ayaq tıńaldı alıwushıń júdá ahamiyetke iye. Ayaq tabansúyekleri 16-18 jaslarda qatadı.

Balalar skleti, á sirese omırtqabaǵanasına júdá iyiliw sheńligimenen ayırılıp turadı. Omırtqaları aralıq diskler, omırtqanıń epifizleri 14 jasqa shekem toǵaylıǵın shaqaladı, tóssúyekleri 14-16 jasqa kelip birigedi. Bul jasaǵı balalar hámme organlarındaǵı reakciya tıńliginiń azlıǵı, nerv jaǵdaylarınıń joqarı qozǵalıw shańlıǵı ishki tormızlanıw jaǵdaylarınıń boslıǵı menenajırılıp turadı, sonıń ushın balalar tez sharshaytuǵın boladı. Demek, bul jasaǵı balalarda hámmedenenıń kelbetlerin bir tegis rawajlandırıw zárúr. Bel sendiak

tivbulshiqetxızmetiarqalıorganizmdemizatalmasıwınaboyınıńósiwihámbarlıqorganhámdesistemalardıńrawajlanıwınatásiretetuǵınvegetativfunkciyalardıjedellestiriwker ek.

7-9 jastaǵıbalalarushıntıykarǵıgimnastikanıńtómendegishınıǵıwlarusınıladı: júriw, juwırıw, qıyaetipqoyılǵanskameykagimnastikadiywalı, zángeasılıpshıǵıw, bálentligi 1 mbolǵanbálentliklerdenasıpótiw, toplardıılaqtırıw, awırtoltırmatoplardıkóteripótiw, qáddiqáwmettisaqlawshınıǵıwları, sekiriwler, akrobatikashınıǵıwlarıdomalaw, tońqalaqasıwkókireklerdetayanıptikturiw. Buljastaǵıbalalardıúyretiwdekórsetiwhámúsindiriwmetodınanpaydalanıwkerek. Ol arushınańsatbolǵanshınıǵıwlarditegis, ápiwayı, anıqetiptúsindiriwlazım. Túsindiriwanıqháreketlerdińatıhámolarıńqalayisleniwine qaratılǵanbolıwkerek. Kórsetipatırǵanwaqtındaitibardıúyretipatırǵanshınıǵıwlardıis lewditámiyinleytuǵınháreketlergeqaratıp, obrazlıetiptúsindiriwkerek.

Balalarúyrenetuǵınshınıǵıwlarápiwayı, túsiniiklihámolarushınańsatbolıwkerek. Shınıǵıwlaruzaqdawametpewi, aradademalıwushınqısqapawzalarbolıpturiwkerek. Shınıǵıwkoordinaciyasıqanshell iqiynbolsa, háreketqubılısınıńjaǵdaylarısonshellitolqıntárizliboladı. Háreketqubılıslarınıńtezire kformalasıwıushınúyreniletuǵınshınıǵıwlardıhábirtayarlıqta 6-8 mártebe, negizinenbirdeyshárayatda 2-3mártebetákirarlawzárúr.

Ortamektepjası (10-15 jas). Ortamektepjasındaǵıbalalarmenentıykarǵıgimnastikashınıǵıwlarınótkergendeol arıńdenesinińrawajlanıwıhámósipbaratırǵanorganizminbekkemlewdawamettiriled i, qulqıhámmerkinnińkelbetleritárbiyalanadı, tiykarǵıháreketqubılıslarıtereńirek, shuqırraqúyreniledi, sonday-aqózháreketlerinińwaqıtbirliginde, hawadahámbulshiqetzorkúshberiwineqarapbelgilewqábiletitárbiyalanadı.

Ortamektepjasındaǵıbalalardıńósiwihámrawajlanıwıbirtegisbolmaydı. Ásiresej mısıyjetilisiwdáwirinińbaslanıwıajralıpturadı, buldáwirdeorganizimnińbarlıqsistemalarındamorfologiyalıqhámfunkcionallıqózger islerjúdátezpaydaboladı. Nervbulshiqetapparatınıńjoqarıqozǵalıwshańlıǵıhámdelabi lligihárekettezliginińjedel, tezrawajlanıwınajárdemberedi. 13-14

jastağıóspirimlerdebulshıqetqısqarıwınınteızligimaksimaldárejegejetedi.

Sonıńushınolardadinamikalıqkúshı, tezlikhámshaqqanlıqtırawajlandırıwkerek.

10-11

jastağıbalalargada,

olardanjasıraqbalalargabolğanısyıaqlıshınıgıwlardıqısqahámanıqtúsındırıpberiwker
ek. Buldáwirdeolarháreketlerdińxarakterqubılıslarınıtúsinetuğınhámolardıńdetalların
ajırataalatuğınboladı. Birazhárekettájiriybesineiyebolğannansón,

buljastağıbalalartanısekiuqsasshınıgıwlardısózgeqarapisleyalatuğınboladı.

Jańashınıgıwlardıúyreniwdebolsa, álbette, kórsetiwhámtúsındırıwkerek.

Úyreniletuğınshınıgıwlardıhárırsabaqta

6-8

márteđentákırlawzárúr. Egerbalalarshınıgıwlardıhárırbıúyreniwde

2-3

mártebedentákırlasa,

olardıtezózlestirealadı. Tıykarğımetodikalıqkórsetpeoqıwmateriallarınbelgilimetotik
alıqtıykarındaúyreniwbolıptabıladı. Balalaroqıwmateriallarıněhápıwayıhámjeńılusıl
lardanbaslapkishkenebóleklergebólipózlestiripalıwkerek.

Balalardahártúrlıháreketqubılıslarıformalasıpatrıgandaolarğaózháreketlerin
hawadaıwbırlıgında, kúshjetıwjetpeslignıbahalawdıdaúyretiwkerek. Máselen,
júriwhámjuwırıwúyretılereken,

balalargaqádemlerdihártúrlıuzınılıqtahámdehárqıylıjağdaydataslapjúriwhámjuwırıw
gaúyretıwıwızım. Bunıńushınolardıhárqıylıharalıqtaqoyılğanbelgilerboyapjúrgiziwhá
mjuwırıwkerek. Balalarbelgilerboyapjúriwhámjúgiriwtapsırmalarınhardayımislere
ken, qádemnińuzınılıgınbasqarıwgaúyrenedi, solbelgilerboyaphárqıylıtezlikteqádem
qoyıpjuwırıwdabolsaháreketteızlıgınsırıwhámpáseytiwdıózlestiripaladı.

Ortamektepjasındağıbalalardıháreketqubılıslarınaúyretiwdińózinesaytırepleribar.

Buljasjınısıyjetilisiwdáwirinetuwırıkeledi,

boyhámgewdeawırılıgınıńortashajıllıqósiwinińasıpbarıwımenenxarakterlenedi. Gew
denıtezósiwıuskuller, nervjollarıhámqantamırlarınıńsozılıwınaalıpkeledi.

Bunıńátıyjesindehámishkisekreıyabezlerigormonlarınıtásirinebaylanıslıbol
ğanqatarbasqajağdaylarğa qarayóspirimlerdińháreketleribelgiliwaqtqashekembelgi
sizhámdebirazanıqemesboladı. Álbette, bundayóspirimlerdińqáddi-
qáwmetinińdúzilisibuzıladı. Buljağdaydaásireseteızetuğın,
deneshınıgıwlarımenenbarlıqwaqtshuğıllanbaytuğınbalalardakóriwmúmkın.

Olarshınıǵıwlardı tezire kislewge umtııp,
shınıǵıwislewdıń texnikalıqtáreplerine kemirekiti bar beredi. Bul jaǵday óspirimlerdiń p
sixologiyalıq jaǵdaylarına, sonday-
aqsı jastabalalardıń hár ket qubılıslarınıń formalasıw jaǵdaylarınabaylanıslı.

Óspirimlerdi hár ket á mellerine úyretiwden bar bolǵan barlıq metod hám usıllardı qol
lanıw mǘmkin. Algoritmlıktapsır malar beriw metodı eń nátiyjelisibolı pesaplanadı.

Úlken mektep jası (16-18 jaslar) jigithám qızlardıń denesiniń kúshik ó bire kó sip,
úlkenlerdikine jaqınlasadı. Bul jastaboy ó siwibiraz p á seyedi,
kó bire k qatlamı hám jelke buwınınenine keńeyedi: bulshı qetler te z ó sedi. Jurek-
qantamır hám nervsistemalarınıń hár ketik ó bire k ó zhalınakeledi. Jigithám qızlardıń tiy
kargı gimnastika shınıǵıwları mazmunı jaǵınanayırıqsha ayırılıpturadı. Sonlıqtanayırılıp
ótkeriledi. Jigitler bul dáwir detiy kargı á meliy hár ket qubılısların jaqsı yelep alıw kerek.

Olartábiyǵıy hám jasalmatosıqlardan asırılıp ó tiwdi,
hár qıylıawırılıqtaǵı toparlardı uzaqqahám mol-jelge artıwdı, arqanǵa asılıp shıǵıwdı,
adamlardı hám túrli buyımlardı kó terip júriw usılların biliwleri,
kúshpenen hám tónkerilip awdarılıp shıǵa alıwları shepke,
aldıǵa awdarılıwları disley alıwları kerek.

Úlken mektep jasındaǵı qızlardıń salmaǵı kó bire kartadı. Bulshı qet kúshibolsa,
rawajlanıwdan biraz arttaqaladı,
sonıń ushın onı sistemalı túrde rawajlandırıp barıw kerek. Á sirese, qarın bulshı qetleri,
jelke buwını hám ayaq bulshı qetleriniń bekkemleniwine úlken á hmiyet beriw lazım. Sol
maqsette awırılıq toparlar, t ayaqlarmenen, gimnastika diyw allarında, skameykasında,
ulıw marawajla ndırıws hıshınıǵ ıwları dislew kerek. Qızlardıń oyın hár ket
lerine biyimli gen esapqa alıp sabaqqa á debiy gimnastika shınıǵıwla rınkir
giziwlazım.

Sonıń menen bir qat rda, qızlardashaq qanlıqtı, tezlikti hám shı damlılıqtı je
tilistiriw kerek, bunıń ushı n sekiriw shınıǵıwları, túrli awırılıqtaǵı toparları laqtırıw,
órmelew, tosıqlar danasıp ó tiw qá ddi-qá w mettisaqlaw shınıǵıwların,
hár ketli oyınları hám akrobatika s hınıǵıwların qollanıw kerek. Shınıǵıwlard
ı ó tiw metodikası 12-15 jastaǵı balalar ushın bayane tilgen metodika d anonsh
aajıralmaydı.

Tema-4. Gimnastika kóp gúres túrlerinde gishınıǵıwlar texnikasınıń úretiw metodikası

Gimnastika shınıǵıwla rınıń mazmunı hám metodikası ntań lawushın, shuǵıllanıwshılard ın jasqasıy etleri njaqsı bılıw zárúr.

Organi zimniń barlı qorganh ámsistemaları qartayadı, sociallıq jaǵday, jeke qasıyetl erine hám de basqajaǵdaylarǵa baylanıslı. Organizmniń qartayıw tábi yiy jaǵday, olpsixologiyaniń, fiziologiyalıq funkciyalardıń qaytatı kleniwge hám madam morfologiyası hám hár ketlendiriwshioraylardıń ózgeriwimenen baylanıslı.

Fiziologiyalıq hám patologiyalıq qartayıw bir-birinen ózgeshelenedi. Fiziologiyalıq qartayıwda organizmniń funkciyaları áste-aqırıp áseyip baradı, biraq olardıń kelbeti kóp ózgermeydi. Patologiyalıq qartayıw túrli qartayıwlarǵa qaraganda toqımalar dıń forması, dúzilisiǵana ózgermesten ximiyalıq dúzilisi de ózgeredi. Zatalmasıwınıń buzılıwın átiyjesinde toqımalar jemiriledi, bul bolsa birpútin organizmniń qarsılıq kórsetiwskerliginiń páseyiwine alıpkeledi. Joqarǵı nerv sistemasınıń xızmetide ózgeredi. Basmiy qabıǵınıń qozǵalıwı shańlıǵı páseyedi, nerv xızmetiniń hár ketkenligi hám kúsh kemeyedi, shártlirefleksleriniń paydabolıwı hám bekkemleniwijamanlasadı.

60-70 jastajúrektiń kólemi úlkeyedi. Qantamırdiy wallarınıń ózgeriwiniń átiyjesinde qanaǵıw tezligi páseyedi, bul bolsa óznáwbetinde toqımalar dıń azıqlanıwın jamanl astıradı.

Jasósiwmenen bulshıq etl erdińiyiliwshenligi kemeyedi, 60-70 jaslarda bulshıq etlerdiń awırılıǵı dene awır lıǵınıń 20-25 procentin quraydı.

Bulshıq ettoq ımasınıń qu ramınıń ózgeriwise beps hionıń qıs qarıwqa bile yetija manlasa dikúsh tezlik, shıdamlıq, shaqqanlıq hámiyiliwshenlik kórsetkishleripáseyedi.

Distrofiyaxarakterindeǵı ádiyseler sebeplitaya nısh apparatı ózgeredi: bulshıq etlerdińiyiliwshenligi, buwınlardıń hár ketshenligi kemeyedi,

súyeklerdińmorthlıǵıartadı. Bularqáddi-qáwmetinińiyiliwshenliginealıpkeledi, bulbolsaóznáwbetindedemalıw, qanaylanıworganlarınıńxızmetinejamantásiretedi.

Shınıǵıwlardıshólkemlestiriwhámótkeriwmetodikası

Ortaúlkenhámǵarrıjastaǵıadamlardensawlıǵınıńawhalıhámfizikalıqtayarlıǵına qarap, gimnastikashınıǵıwlarıúshmedicinagrúppasınaajratıladı:

I grúppasaw, fizikalıqtayarlıqqaiye, jasózgeriwlerifiziologiyalıqtáreptennormalótıpatırǵanadamlar;

II grúppa-densawlıǵındabazıbirfunkcionalxarakterdegikemshiligibolǵan, shınıǵıwnagruzkasınabiyimlesealatuǵınsonday-aqǵarrılıqjaǵdayınamaskeselliklerdińbaslanıwdáwiri;

III grúppa-densawlıǵındaádettegimiynetxızmetineqarsıkemeyetuǵınkemshiligibolǵan, denegıwnagruzkasınabiyimlesiwdárejesikemeygenadamlarkiredi.

Gimnastikashınıǵıwlarınótiwushınshuǵıllanıwshılarjasıesapqaalınǵanhaldagruppalarǵaajratıladı. Orta,

úlkenhámǵarrıjastaǵıadamlarmenenisalıpbarıwjoqarıtajiriibelibolıwdı, ózkásibinsúyiwdi, sonday-

aqsportpáninińjańajetiskenlikleritıykarındahámiyshepedagogikalıqsheberliktiasırap barıwdıntalapetedi. Saǵlamlastırıwgrúppalarıshınıǵıwlarındakomplekssabaqları, sonday-

aqdeneshınıǵıwlarınıńtańlapalınǵantúriboyınshashınıǵıwlaromáselenjuwırıwshınıǵıwlarıótkeriledi.

Ulıwmametodikalıqkórsetpeler:

1. Grúppashınıǵıwlarıháptesine 2-3 mártebeótkeriliwikerek. Shınıǵıwlardıtazahawadahámdejayishindegezektiripótkeriwimaqsetkemuwapık.

2. Deneshınıǵıwlarınagruzkasınıńólsheimi, ásiresedenesawlıǵındakemshiligibolǵanshaxslarushınshpakerpedagogikalıqkórigitıykarındabelgilenedi. Qartayǵanhámásireseúlkenjastaǵılarganagruzkamáste-aqırınkóbeytiwhámpáseytiwlazım.

3. 60 jastankeyin úlken kólemde gishınıǵıwlardı kemeytiw, uzaq waqıt dawametetuǵın, tezlik hám kúshtalapetetuǵın shınıǵıwlardı qollanbaw kerek.

4. Qartayǵanlar shınıǵıwlarında hárketlerdi úyretiwde kórsetiw úlken áhmiyetke iye, kórsetiwde islewritmi hám kórsetiliwip áseyedi.

5. Ádette shınıǵıwlar shuǵıllanıwshılardıń qızıǵıwshılardıń hám ózh hárketlerinen qanatlanıwse zimin arttırıw kerek.

6. Kemshiliklerdisińdiriwshınıǵıw ótkeriwshitárepinen jumsaqlı hám basımlıqpen enaytılıw kerek.

Jekkemetodikalıqtapsırmalar. Tábiyiy shınıǵıwları hám jaydan-jayǵa kóniwlerihárqıylı bolıw kerek.

Oqıtıwshılardıń qáwmetketásirinesapqaalıwızárúr.

Bazıda juwırıp hám sekirip islenetuǵın shınıǵıwlardıń dawametiwin qısqartıwmaqsetin de olardı sheberlikpenen júriwdiń túrlerimen engezeklestiriw lazım.

Háddentısqa rı úlken kólemde, qolaysız halatlarda islenetuǵın ulıw marawajlandırıwshı shınıǵıwlardı kóp isleniw kerek.

Gimnastika tayaqshasımenenshınıǵıwislegen debuwınlar hárket sheńliginasırıw ushın jelke buwınan anaylandırıwshınıǵıwların islewusınıladı.

Dinamikalıq xarakterdegi awırılıqlar menenshınıǵıwislewónimlerin uzaqlıq qatop ılaqtırıwdı kem qollanıw lazım.

Ayrım hallarda aldǵa iyiliw, aylanıwshınıǵıwların awırılıqlarsız hám demalıwritiminentiklewge qarayısllewusınıladı. 1. Ámeliy túrinde gishınıǵıwların islew waqtı hám tezligishe garalanadı.

Eńápi wayı sekiriwler usınıladı, úlken bálentlik tensekiriptúsiwlerdisheklewzárúr; tiykarǵı itibardıtuwrı hám jerge ástetúsiwge, tóseklerdiń jaylasıwınahámsonday-aq, óz waqtında, denejárdemi hám stroxovkaqlıwǵa qaratıw lazım.

Shınıǵıwlarortajastaǵıadamlarushın 60-70 minut, úlkenjastaǵılarushın 45-60 minut, qaratayǵanjastaǵıadamlarushın 30-45 minutdawametedı.

Náwbettegisabaqtıshuǵıllanıwshılardanózinqandaytutıpatsızǵanlarınsorawdanh ámtamırurıwınólshewdenbaslawlazım. (bulhár birshınıǵıwaqırındadaqılınadı).

Tema-5. Jeńilatletikatúrleritexnikasınúyretiwmetodikası (qısqa, ortahámuzaqaralıqqajuwırıw, sekiriwhámılaqtırıw)

Shınıǵıwdı ótkeriwde jeńil atletika túrleriniń texnikasın úyretiw hám jeńillestiriw.

Kóp jıllıq tayarlaw procesinde atlettiń psixikalıq hám fizikalıq sıpatların túraqlı rawajlandırıw, onıń bilimleriniń keńeyiwı, tájiriybesiniń artıwı álbette óz-ózinen bolmaydı, onıń sheberliginiń artıp barıwı ‘ushın sharayatlar jaratıladı.

Ádette, texnikanı jetilistiriw hám bekkemlew basqa da kóplegen máseleler de sheshimin tabatúǵın shınıǵıw ótkeriw procesinde bolıp ótedi.

Sporttıń qúramalı texnikalıq túrlerinde texnikanı jetilistiriw menen sapalı tez tabısqa erisiw ushın bir mezocikl yamasa onnan kóbirek waqıt dawamında shúǵıllanıw zárúr boladı. Kerisinshe eger, atlettiń fizikalıq tayarlıǵı jetkilikli bolmaǵan jaǵdayda texnikalıq sheberlikke erisiwde rawajlanıwdı irkip qoyıwı, dáslep fizikalıq tayarlıqqa waqıttı jumsap, jańa dárejege eriskennen soń texnikalıq tayarlıq penen shúǵıllanıw maqsetke múwapıq.

Texnikanı jetilistiriwdegi qaytalanbawshılıq. Bul jiyi-jiyi tek ǵana koordinaciyalıq qıyınshılıqlarǵa ǵana baylanıslı bolmastan, al orınlanatúǵın háreket hám qozǵalıstıń intensivligi hám sıpatına da baylanıslı. Atletler maksimal intensivlikti talap etetúǵın shınıǵıwlardı orınlawdı, texnika menen shınıǵıwǵa qızıǵıwı hám tilegi joǵalıwı sebepli emes, al fizikalıq sharshaǵanlıǵı sebepli toqtatıp qoyadı. Shınıǵıwlardı orınlawdaǵı qaytalawlar sanı úyreniletúǵın háreket erkin, artıqsha zorıǵıwılargı orınlanatúǵın dárejede bolıwı tiyis. Onshelli kúsh salıwılargı ótetúǵın sabaqlar kónlikpelerdi jetilistiriw hám bekkemlew ushın kóbirek nátiyjeli – bul jaǵdaylarda kishi hám ortasha kúsh salıwlar talap etiledi. Hádden tıs kúsh salıwdı talap etilgen háreket koordinaciyası ielep alıńansha paydalanıw úsinis etilmeydi.

Texnikalıq tayarlıq - qarsılası menen jarıs ótkeriw sheberligi. Maqseti - fizikalıq hám psixikalıq múmkinshiliklerden qarsılası ústinen jeńiske erisiw ushın aytarlıqtay dárejede maqsetke múwapıq paydalanıw.

Texnikalıq sheberlik - atlet óz sport texnikasını, ádep-ikramlılıq, erk tayarlıgın, óz bilimi hám tájriybesin qarsılasları menen hár qıylı shárayatlarda bolıp ótetúgın gúreslerde nátiyjeli paydalana biliw imkaniyatın bildiredi.

Taktikalıq tayarlıq - teoriyalıq bilimlerdi ielep alıwdan hám olardı **JA** nın ózine tiyisli túrinde sáykes qollana biliwden ibarat.

Arnawlı taktikalıq tayarlıqqa taktikalıq gúresti alıp barıwdıń maqsetke múwapıq usılları hám tásillerin islep shıgıw, joba, variant, grafik hám t.b. dúziwdi qamtıp alğan bolıp, bunday halda óziniń kúshi hám keleshektegi jarıslardaǵı anıq qarsılasınıń múmkinshilikleri esapqa alınadı.

Taktikalıq sheberlik dúzilgen jobanıń dál orınlanıwına múmkinshilik beretúgın bilim, uqıp hám kónlikpelerge tayanadı, atletshi jaǵdaydı tez túsiniw ózlestirip, aytarlıqtay nátiyjeli sheshim tabıladı.

Texnikalıq tayarlıqtıń wazıypaları tómendegilerdi úyretiwden ibarat:

taktikanıń ulıwma qaǵıydaları;

sport jarısları, ásirese **JA** nın qánigelik túrlerindegi mazmunı hám nızamları;

JA nın qánigelesken túrlerindegi taktikanıń usılları, quralları hám múmkinshilikleri;

kúshli bolıwda sportshılardıń taktikalıq tájriybeleri;

taktikanıń elementlerin, usıl, tásil, variantların, shınıǵıw sabaqları, uqsatpalar hám jaslarda ámeliy qollanıwdı (“taktikalıq uqıplılıq”);

qarsılaslar kúshi, taktikalıq usıllar, variantları, sharayattı hám basqa sırtqı jaǵdaylardı esapqa alıw menen jarıslardı ótkeriw sisteması. Usılar tiykarında sportshı trener menen birge jarıs taktikasın islep shıǵadı, utımlı taktikalıq sxemanı tańlaydı, variant hám usıllardı saylap aladı, grafik dúzedi hám t.b. Jarıs ótkennen keyin taktikanıń qay dárejede bolǵanlıǵın tanlaydı, keleshek ushın juwmaq shıǵaradı.

Taktika boyınsha bilimler arnawlı ádebiyattan, lekciya, sáwbet, jarıslardaǵı baqlawlardan, ámeliy sabaqlar hám taqlılawlar’ hám jarısqa qatnasıwdan alınadı.

Taktikanı úyreniwdiń bas quralı - shınıǵıw hám háreketlerdi anıq joba boyınsha qaytalap orınlawdan ibarat.

Taktikalıq sheberlik fizikalıq hám erk sıpatlarınıń rawajlanıwı menen tıgız baylanıslı. Jetkilikli dárejede bolǵan shaqqanlıq hám epshılık kópshılık jaǵdayda taktikalıq sheberliktiń jetilisiwine tosqınlıq etedi. Mısalı, ózgermeli tempte bolǵan juwırıw mudamı taktikalıq jaqtan paydalı, eger atlet 5 yamasa 1 km de tezlenıwdı bir neshe ret ozgertıwge shıdam berıwge uqıplı bolmasa qollanıw paydasız. Sonıń ushın anıq taktika kombinacıyasın ámelge asırıw ushın dáslep sportshınıń funksional múmkinshiligin arttırıw, tayarlıqtıń basqa túrleri, máseleleriniń sheshimin tabıw zárur boladı:

Ádep-ikramlılıq, erk hám psixologiyalıq tayarlıq

Ádep-ikramlılıq sıpatlardı tárbiyalawǵa tómendegiler usınıs etiledi:

lekciyalardı sistemalı ótkeriw;

tariyx, qádiriyatlar, ótmish, pedagogika boyınsha ádebiyatlardı úyreniw;

sport jeńisleri, sportshılar haqqındaǵı kinofilimlerdi, hújjetli filimlerdi, videofilimlerdi tańlap jıynaw;

jámietlik jumıslarǵa qatnastırıw;

sportshılardıń hár kúngi minez-qulqı hám basqalar menen qatnasın qadaǵalap barıw, adamgershilikke jat minezlerge beriliwdiń aldın alıw;

sport jamáátiniń qalıplesken dástúrlerin dawam etiw, saylandı komandaǵa sáltanatlı qabıllap alıw, jeńislerin saltanatlı túrde belgilew;

jamáátte doslıq, birge islesiw rúwxın tárbiyalaw menen ózgeniń tabısın qızǵanıw, jamááttiń mápine qarsı shıǵıw sezimlerine berilmewge tárbiyalaw.

Erk sıpatların tárbiyalaw bular ádep-ikramlılıq penen tıgız baylanıslı. Tiykarǵı erk sıpatları tartipke boysınıw, qıymshılıqlardı jeńiw erki, jumıstı shın berilip islew erki, ózine bolǵan isenim, turaqlılıǵı, jeńiske umtılwshılıq erki.

Tártiplilikke dáslepki tayarlıq baslanıwınnan baslap úyretiledi. Sabaq waqtınan sportshınıń oqıtıwshınıń talabı hám kórsetpelerin buljıtpay orınlawın, tartipti jumısta da, oqıw ornında da, úyinde de saqlawın qadaǵalaw hám talap etiw, gigienalıq rejimlerdi saqlaw, shegiwshilik hám ishimliklerden bas tartıw, talap etiwshilikti hesh qanday da bosańlaspastan alıp barıw, tártip buzıwdıń hár qanday kórinislerin jazasız qaldırmaw tiyis. Demek, turaqlılıqtı, umtılwshılıqtı boyına jámlegen halda sportshı maqsetine erisedi.

Sporttaǵı jeńis miynet súygishligi menen qolǵa kiritiledi, al bul sıpatı tarbiyalawda sporttıń úlken járdemi bar.

Jas sportshını ataqlı sportshılar úlgisinde tárbiyalaw

Trener ámeliy shınıǵıwlar arqalı tárbiya beredi. Sport penen shuǵıllanıw, qıyın shınıǵıwlardı úlken júklemeler menen orınlaw, shınıǵıwlardıń qaytalanbaslıǵın qatań saqlaw hám t.b, onı turaqlı fizikalıq háreketke bolıwǵa, sharshap qalıwdan qorıqpawǵa úyretedi. Wazıpa hám shınıǵıwdı orınlawdan qanaatlanıw hám quwanıw sezimlerin tárbiyalaydı.

Qatań sharayatlarda qıyınshılıqtı basnan otkeriw ushın erk sıpatların jetilistiretuǵın shınıǵıwlardı ótkerip barıw tiyis.

Óz kúshine degen isenim sheshimdi qabıllaw hám batıllılıqtıń tiykarı. *Ózine isenimsizlik* - sport tabıslarınıń dushpanı. Berilgen sport túriniń texnikası menen qansha jetik ielegeni menen sportshıda ózine degen isenimsizlik tuwılatuǵın bolsa, onıń háreketleri birikpeydi, al jeńiliske ushırawǵa alıp keledi. Sportshı erk kúshi, pikirlerin durıs jámlep baǵdarlawı menen jarısta óziniń potentsiyal múmkinshiliklerin keńirek ashıwǵa erisedi. Jáhán rekordların olar qansha qıyın bolǵanda da ielewge umtılıw kerek. Bul ushın sonday bir psixologiyalıq turaqlılıqtı tárbiyalaw kerek, onda hár qanday qarsılası kóp mınlaǵan tamashagóyler, hár qanday hawa rayı hám t.b. onı jolınan qaytara almawı kerek.

Ózine bolǵan isenimdi arnawlı shólkemlestirgen ámeliyat mısasında isendiriw arqalı tárbiyalaw múmkin. Jarıs ótkeriletuǵın sharayatta shınıǵıw ótkerilgenligi paydalı.

Sporttaǵı nátiyjege jetiw ushın onı óz kózi menen kórip barıp, sportshı oǵan kózin úyretiw, onı ielewge umtılıwı kerek.

Sportshı hár bir shınıǵıwdı aqırına shekem orınlap úyreniwi tiyis. Eger sprinter juwırıwǵa tayarlanatuǵın bolsa, qanday sharayat bolǵanda da juwırıp úyreniwi tiyis.

Óz kúshine isenim - ózgermey túratuǵın sháma emes. Isenim emocionallıq sezimge, keypiyatına, fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıw dárejesindegi ózgeriske baylanıslı kúshli yamasa hálisiz, hátte, isenimsizlikke de aylanıp ketiwi

múmkín. Jeńiske úshıraw bul sportshıǵa psixikalıq zaqım keltiredi, ózine bolǵan isenimdi aytarlılıqtay tómennetedi.

Ózine bolǵan isenimdi tárbiyalay otırıp, onıń menmenlikke aylanıp ketiwine, ózim bilemenlikke alıp kelmewine, shınıǵıw ótkeriwin tómennetip alıwına, sóytip jarısta tómennatıyjelerge erisiwge alıp keliwine jol qoyılmawı tiyis.

Erk sıpatların jámlaw hám kórsete biliw úqıbı shınıǵıwınıń aldına anıq, belgili maqset qoyılıwı menen tárbiyalanadı.

Shınıǵıwlardı kópshilik bolıp islew paydalı. Bul tez start alıp ketiwge, tez umıtılıp aldına shıǵıp alıwǵa úyretiledi. Bunda emocionallıq kóteriliw júzege keledi. Keyininde qalmaw tilegi, maksimal erk kúshin júmsaw tilegi payda boladı.

Atlet ushın jeńiske umıtılıw erki zárur, sebebi ol turaqlılıqqa tabanlılıqqa, qarsılasın biliwge, isenimge, batılılıqqa tayanadı. Bul atlettiń xarakterine baylanıslı.

Kóp sandaǵı jarıslarǵa qatnasıw - jeńiske umıtılıw, erkin tárbiyalaw mektebi. Bunda jamáattiń mápine óz úlesin qosıwǵa umıtıladı.

Erk sıpatları sırtqı ortalıq qıyınshılıqları menen júzleskende ózin-ózi jeńip shınıǵıwda tárbiyalanadı.

JA boyınsha ámeliy shınıǵıwlardı erk sıpatların tárbiyalaw ushın mınalarǵa itibar beriledi:

jaǵımsız sezimlerdi jeńe biliw;

shınıǵıwlardı topar menen ótkeriw;

kúshli hám háltsiz atletlerdiń birgeliktegi shınıǵıwların jiyyi-jıyyi ótkeriw;

shınıǵıw sabaqlarında jarısıw menen ótkeriw usılın keń qollanıw;

hár bir sabaqta qoyılǵan maqsetke erisip barıwdı tárbiyalaw.

hár bir sabaqta qıyın jaǵdayda eń keminde bir shınıǵıwdan orınlap barıw;

“shegine jetkerip orınlaw usılın, ásirese fiziklaıq shınıǵıw orınlawda tayarlıq kóriw basqıshında jiyyi-jıyyi qollanıw turıw;

keleshekte bolıwı kútiletuǵın jarıs sharayatlarına tayarlanıw;

sekiriw hám ılaqtırıwda (tek bir ret orınlaw menen uqsatpalar) ishki jarıslar ótkeriw;

shınıǵıw sabaqların jarıslardı, shınıǵıwlardı orınlaw múmkin bolǵan hár qanday hawa rayında ótkeriw;

shınıǵıwlardı ótkeriwdiń jobasın dúziwdi atletke óz betinshe islep shıǵıwǵa tapsırıw;

hár qanday járdem kórsetiwsiz, qaptaldan trenerdiń kórsetpelerisiz atletlerdi jarıslarǵa qatnasıwǵa úyretip barıw.

Psixologiyalıq tayarlıq. Ol atlettiń texnikalıq, taktikalıq hám funkcionallıq múmkinshiliklerin ámelge asırıwdı, shınıǵıw ótkeriwge tayarlıqta jumıs atqarıwǵa erisiwdi, jarısta nátiyjesin arttırıwdı támiyinleydi.

Psixologiyalıq tayarlıq (**PT**) sportshınıń ózine-ózi basqarıwına, óz sezimlerin, keshirmelerin jılawlawda, hár qanday tásirleniwlerden saqlanıw uqıbın, psixologiyalıq jaǵdaylardıń unamsız formalarınan sanalı túrde ózin tıyıwǵa (bular jarıs waqtında kelip shıǵıwı múmkin) hárekettiń koordinaciyasın hám dinamikasın buzbaǵan hálde hár qanday sırtqı sharayatta maksimal kúsh salıwdı ámelge asırıwda anaǵurlım kúshli qarsılas penen bellese alıwǵa tayar bolıwǵa alıp keledi.

PT atlettiń erk sıpatların tárbiyalaw, onı jarıs sharayatlarına hám qarsılası menen bellesiwge úyretiw menen ámelge asırıladı. Atlettiń ózin-ózi tárbiyalawı áhimietli, sebebi onı aqırına shekem bellesiwge óziniń barlıq kúshi hám imkaniyatın kórsetiwge tayarlaydı.

Adamnıń jasırın potenciyalıq úlken kúshke ie ekenligi fiziologiyadan belgili. Júdá júwapkerli, mısalı, qawıp tuwılǵanda, ol ájayıp kúshin, shaqqanlıǵın, shıdamlılıǵın kórsete aladı. Bunı hár bir sportshı biliwi tiyis. Bul jasırın energiya ádettegi jaǵdayda aytewir tilek penen júzege shıǵa bermeydi.

Potenciya múmkinshiligin kórsetiw ushın atletke psixologiyalıq tosqınlıq irkinish jasaydı. Bular - ataqlı chempiondı jeńe almawına iseniwi, jeńis tek ayrıqsha talantlı adamlardıń qolınan keledi, - dep oyǵa beriliwi, nátiyjede jeńiliske ushıraw. Atlet rekord aldına bas iyip, oǵan jaqınlasadı da, biraq basıp óte almaydı. “Rekord” sózi onı sıyqırıláp taslaǵan, atlettiń kúshi hám erkin páseńletip taslaydı.

Teoriyalıq tayarlıq (**TT**) - fizikalıq tárbiya haqqındaǵı ulıwma túsinipler, onıń rawajlanıw keleshegi, **JA**nıń qanıgelesip atırǵan túriniń texnika hám taktikasınıń

talqılawınan, oqıtıw metodıkası hám onı jetilistiriw jollarınan ibarat. Shınıǵıw ótkeriw metodıkası oǵada áhmetli. Atletke kúshin rawajlandırıw, shaqqanlıǵı, shıdamlılıǵı, iykemliligin jetilistiriw, erk sıpatların tárbiyalaw usılların, jıllıq hám keleshektegi kóp jıllıq shınıǵıwları jobalastırıw haqqında jarıslarǵa qatnasıw qádeleri hám qanday qural hám usıllar menen jeńiske erisiw haqqında biliwi tiyis. Atlet óziniń tayarlıq dárejesin hám jarıs nátiyjelerin talqılap biliwi, shınıǵıw alıp barıwı tiyis. TT baǵdarlamasına psixologiyalıq tayarlıq, atlettiń gigieenalıq rejimi kiriwi kerek.

Qisqa aralıqqa juwiriw

1. Tomengi startta turiw ham starttan shigiw

2. Qisqa aralıqqa juwiriw etapları

- ▶ Qisqa aralıqqa juwiriw 30-60-100-200-400m aralıqlar kiritilgen bolıp. Bunda sportshı yamasa shugillaniwshı tomengi starttan shigiwi shart.
- ▶ 30-60-100 aralıq bul jolshada tuwri aralıq boylap juwiriw aralıqları esaplanadı.
- ▶ 200-400 aralıqlar qisqa aralıqtın aylanbalı juwiriw dep esaplanadı.
- ▶ Tomengi starttan shigiw uskenesi KALOTKA (tirgek) dep ataladı. Har bir sportshı yamasa shugillaniwshı start siziginan 1-1,5 taban olsheb alıp birinshı kalotkanı ornatamız al ekinshı kalotka bolsa har bir sportshının baltır araligına ten

- ▶ Sportshilar start sizigina start beriwshi toresinin (startior) komandasi menen maydanshaga kirip keledi. Start siziginan 2m arqada turip toreshinin komandasin kutedi. Hazirgi waqitta kop trenerler sprepterlik juwiriw texnikasi individwal boliw malim bir biomexanik spoertshinin individwal sonin menen birge kush ha tezkorlik darejesine baylanisli ekenin itibarga aliwimiz kerek.

Qisqa araliqqa juwiriw etaplari

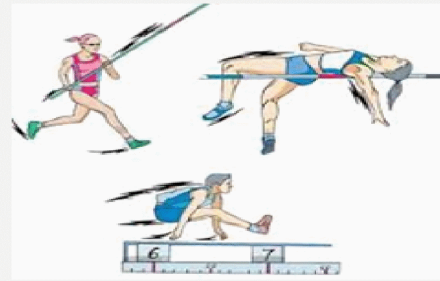
1. Startqa turiw
2. Starttan shigip pat aliw araligi
3. Araliq boylap juwiriw
4. Finishke keliw

JEN'IL ATLETIKA



Sporttin' en' ko'p tarqalg'an turlerinin' biri; turli araliqlarg'a jiwiriw sekiriw ilaqtiriw yadro ing'itiw ko'p gures shinig'iwlarin o'z ishine aladi. Jen'il atletikada 50 ziyat shinig'iwlar bar, olardan 49 turi Olimpiada oyinlari qatarina kiredi.

**SEKIRIW -
JEN'IL ATLETIKANIN'
BIR TURI BOLIP
ESAPLANADI.**



SEKIRIWDIN' TURLERI



**1.Vertikal
sekiriw**

**2.Gorizontal
sekiriw**

VERTIKAL SEKIRIWLER

BIYIKLIKKE SEKIRIW

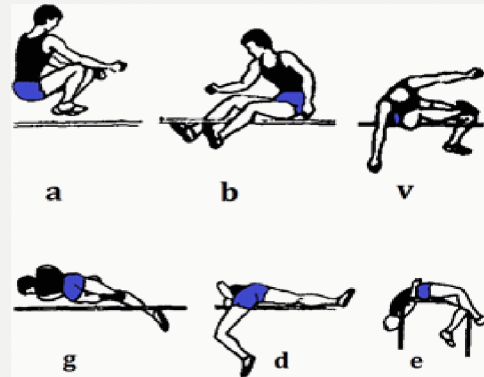


SIRQQA TAYANIP SEKIRIW



BIYIKLIKKE SKIRIWDIN' 5 USILI BAR:

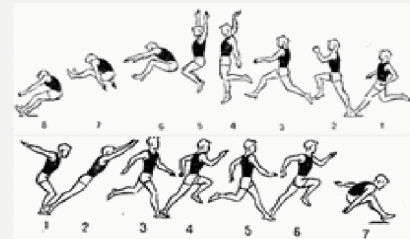
1. Волна
2. Перекат
3. Перешагивание
4. Перекидной
5. Фосбери-флоб



GORIZONTAL SEKIRIW

1.Uzinliqqa sekiriw

2.Ush atlap sekiriw



KROSS

- Kross bul tiykarinan tegis emes jerlerde ha'r qiyilli jap - salmalar tosiqlar tiykarinan ashiq maydanlarda o'tkeriledi. Kross en' birinshi bolip Angliada juwirip baslag'an.



KROSS

- A'dette trassa uzunlig'i 3-12km araliqlardi quraydi. Krossda juwiriw jarislari ko'binese qista yamasa gu'zde bolip o'tedi.



KROSS



- En' daslep 1837-jili regbi mektebinde jaris sho'lkemlestirilgen. 1904; 1912; 1920; 1924 jillari Olimpiada oyinlarinda juwirg'an. Erkeklerde araliq 1; 2; 3; 5; 8 12km ayellerde 1 2 3 4 6 km di quraydi

ORTA ARALIQQA JUWIRIW



- 600m, 800m, 1500m, 3000metrlerdi o'z ishin aladi. Olimpiyada oyinlarina- 800m, 1500m, 3000metr araliqlari kiritilgen.

ORTA ARALIQQA JUWIRIW



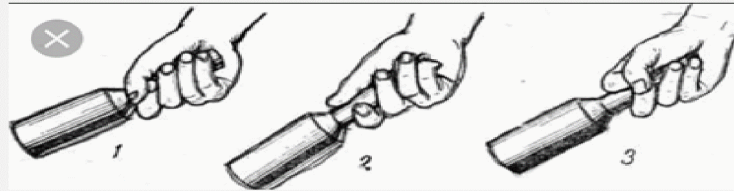
- Texnikasin uyetiwde stadionnan tisqarida bolg'an ha'r turli tegisliklerde a'melge asirilsa maqsetke muwapiq boladi.

LAQTIRIW TURLERI

1. 150gr tennis tobin laqtiriw
2. Granata laqtiriw(qizlar 500gr, erler 700gr)
3. Nayza laqtiriw (qizlar 600gr, erler 800gr)biyikligi (qizlar 220,erler 260)
4. Disk laqtiriw salmag'1 qizlar 1kg, erler 2kg
5. Yadroni irlg'itw (4kg, 5kg, 6kg, 7kg, 257gr)
Olimpiada oyinlarinda qizlar 4kg, erler 7kg 257gr
6. Molot laqtiriw(basqan) qizlar 4kg, erler 7kg 257gr

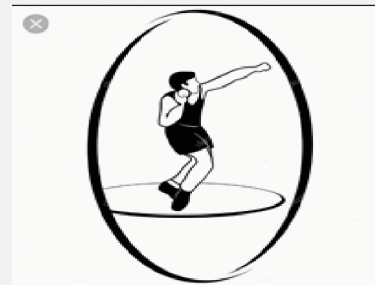
GRANATA

- 4 barmaq penen uslaw arqali amelge asiriladi. Sebebi bunda qolda aqirg'i hareket jaqsi basqariladi. Granatani juwirip kelip laqtirg'anda en' u'lken uzinliqqa erisiw mumkin.



YADRO IRG'ITIW

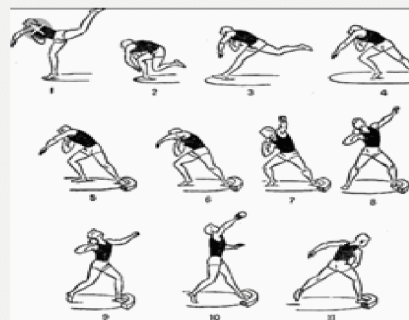
- Sportshi laqtiriw maqseti – laqtiriw hareketi ma'lim nizamlarg'a amel qilip, a'sbapti imkani barinsha uzaq araliqqa laqtiriw. Laqtiriw Tsiklik shinig'iq bolip, laqtirishidan ulken muskul kushlerin ha'm jaqsi fizikalıq tayarliqti talap etedi.



- Jen'il atletika snaryadlarin uzaqqa laqtiriw ushin kush, tezlik, shaqqanliq joqari darejede rawajlang'an boliwi ha'm o'z ushin jiynay biliwi za'rur.

YADRO IRG'ITIW

- Onin' salmag'i 4kg, 5kg, 6kg, 7kg 257gr
- Olimpiada da qizlar 4kg; erler 7kg 257gr



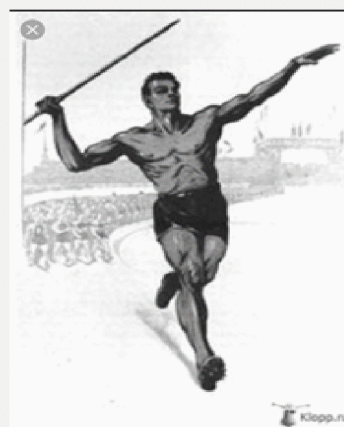
MOLOT LAQTIRIW (BASQAN)

- Onin' salmag'i (4kg, 5kg, 6kg, 7kg, 257gr)
- Olimpiada da qizlar 4kg; erler 7kg 257gr



NAYZA LAQTIRIW

- Nayza salmag'i (qizlar 600gr, erler 800gr)
- Nayzanin' biyikligi (qizlar 2,20; erler 2,60)
- Nayza laqtiriv Olimpiada oyinlarina kiritilgen



Tema-6.

Joqarı oqıw orınlarında jeńil atletika sabaqların shólkemlestiriw hám ótkeriw usılları

Jámietimizdin` házirgi rawajlanıwı, o`sip kiyatırǵan jas áwladtın` fizikalıq rawajlanıwı, salamatlıǵı ústinen bárhama qadag`alap turıwın hám olardıń hárezetinde g`árezsiz ko`nlikpelerdi tárbiyalawdı maqset etip qoymaqta. Den sawlıqtı saqlaw degen túsiniкте tek den sawlıǵı jaqsı bolıwı g`ana emes, onıń hár tárepleme jetik rawajlang`an, aqıllı hámde o`zgeriwshen` tábiyatg`a tez úyreniwinen ibarat dep túsiniw múmkin. Jen`il atletika shınıǵıwların úyreniw jan`a zaman jen`il atletika pání úlken xızmet atqarıp kiyatır.

Jeńil atletika – pání jan`a zaman ilim rawajlanıwı menen bir qatarda rawajlanbaqta ko`bineje jen`il atletika shınıǵıwların úyreniw hám talıqlaw bo`leklerge bo`lingen halda basqıshpa-basqısh úyreniledi. Jan`a zaman jen`il atletikası sportshılardı, trenerlerdi, ilimpazlardı júriw, sekiriw, juwırıw túrleri boyınsha qolaylı usıllardı izlestiriwdi aldına maqset etip qoymaqta. Jen`il atletikanıń rawajlanıw barısında jaqın aralıqqa juwırıw waqıtları joqarı starttanbaslang`an, keyin ala qátelikler jetistirilgen halda texnikalıq jaqtan o`zgerisler kirgizilip kelmekte.

Biyiklikke sekiriwde tuwrı juwırıw sekiriw jetistirildi hám házirgi waqıtta o`z jetistiriwi texnikasına ie. Sonıń menen bir qatarda jaqsı ko`rsetkishler ko`rsetken sportshılardıń texnikalıq o`zgeshelikleri de esapqa alınıp sol jen`il atletika túri boyınsha tiykarg`ı usıl bolıp almasıwı kelmekte. İzleniwler sportshılardıń ámeliy sabaqlarında jetistirilip barıladı, sonıń menen birge ilimde de jan`alıqlarg`a baytıp baradı. Texnikalıq jaqtan jetistiriwler jarıs qag`ıydalarına da tásir etip otırdı, usı qag`ıydalar arqasında texnikalıq jaqtan shınıǵıwlardı jetistiriw rawajlanbaqta.

Jan`a dúńya júzlik standart sport saraylarınń qurılıwı juwırıw sızıqları hám aylanbalardıń tártiplesiwi taza texnikalıq jetilistiriwdi talap etip kiyatır.

Texnikanıń jetilistiriwine jarıs o`tkeriw jag`daylarına da tásir etip otırdı. Jen`il atletika jas o`spirimlerdi, jen`il atletikag`a sho`lkemlestiriwde mámleketlik hám mámleketlik emes basqarıw sisteması arqalı bizin` %zbekstan respublikası ko`leminde is alıp barıp atır. Sol sebepli o`z nızamları hám mo`lsherlerine ie. Sport mekteplerinde jas ayırmashılıqlarına qaray shınıǵıwlar o`tkeriledi. Jas o`spirimler jas waqtında názik hárezetke úyreniwshen` keledi. Sol sebepli shınıǵıwlar arqalı zorıqtırmaw hám travma almaw jolların dıqqattan ústin shınıǵıwlardı alıp barıw kerek.

Jenil atletika- bul jas tanlamaydı hám onın shınıǵıwları tábiyiy jenil orınlanadı. Sonın menen bir qatarda belgili ko'p sport qurılısların talap ete bermeytug'ın sport túri qatarına jatadı. Tag'ıda ayta ketiw kerek, jenil atletika shınıǵıwlarının basqa sport túrlerinin jetiskenliklerge erisiwi qıyın, jenil atletika dene tárbiya sabaqlarının derlik tiykarın quraydı. Sol sebepli dene tárbiya páninde tiykarg'ı sport túri bolıp esaplanadı. Jenil atletika shınıǵıwları menen shug'ıllanıw júrek qol tamır hám dem alıw sistemaların jaqsılaydı. Sekiriw shınıǵıwı bul jenil atletikada úlken shınıǵıwlardın biri bolıp esaplanadı. Bul shınıǵıwdın túri mektep dene tárbiya sabaqlarında, mektep sektsiyalarında hám balalar sport mekteplerinde sho'lkemlestirilgen. Jas o'spirimler menen o'tkeriletug'ın jenil atletikanın bul túri dene tárbiya sistemasına kiredi. Jenil atletikada sekiriwdi jas o'spirim waqtınan-aq baslaydı. Olarg'a hár túrli oyunlar, shınıǵıwlardın jenil túrlerin úyretedi. Sekiriwdegi shınıǵıwlar jas o'spirimlerdi fizikalıq jaqtan tayarlawdın tiykarı. Sporttın bul túri boyınsha jarıslar áyemgi Gretsiyadag'ı olimpiyada oyunlarında bolıp o'tken. Jenil atletikada to'mendegi jas toparları belgilengen.

Tayarlaw toparı 11-12 jas

Kishi o'spirimlik toparı 13-14 jas

Orta o'spirimlik toparı 15-16 jas

Úlken o'spirimlik toparı 17-18 jas

Balalardı ko'birek bálentlikke hám uzınlıqqa sekiriw qızıqtıradı. Jas o'spirimlik jasta háreket analizatorları funiktsiyanın asıwı menen háreket túrlerin úyretiwge bolg'an sezgirlik asadı. Balalar bul jasta júdá hám ko'p názik háreket túrlerin úyretiw qábiletine ie. Sonın ushın hámme waqt úyretiwdi tuwrı hám bir qansha ratsional texnika menen baslaw kerek.

Sekiriw texnikasın úyretiw usılları - Juwırıp kelip sekiriwdegi tepsiniw fazasında tepsiniwshi ayaqları júdáúlken jumıs atqaradı. Lekin sekiriwshi silkiniwin ayag'ı menen jaqsı háreket qılıwg'a umtılwı kerek. Ayaq silikiwdin áhmieti biomexanika jag'ınan g'ana emes bálki psixologiyalıq jag'ınan da úlken. Sekiriwshi ayaqtı múmkin bolg'anınsha tez siltiwge umtılıp tepsiniwshi ayaqtın tezirek tuwrılanıwına tásir qıladı hám paydalıraq tepsinedi.

Tepsiniw aqırında denenin UAO múmkin bolg'anınsha joqarı ko'teriliwi kerek. Tepsiniw tamamlanıw waqtındag'ı ayaq penen gewdenin tolıq tuwrılanıwı jelke menen qollar ko'teriliwin, sonday-aq silkiniwshi ayaq joqarı jag'dayda bolıwı denenin UAO ushıw aldınan en joqarig'a ko'teriliwine sebep boladı. Bunday halda denenin ushıwı

júdá joqarıdan baslanadı. Mısalı: Juwırıp kelip bálentlikke sekiriwde baslang`ısh tezlik birdey bolg`anda denenin` UAO tayanış fazasının` aqırıda qashan joqarıraq ko`terilgen bolsa, sol waqıtta bálentirek ushıp ketedi. Tepsiniw múeshin ko`bine tepsiniwdin` tamamlanıwshı payıtında tepsiniwshı ayaqtın` ag`ıw múeshi menen anıqlanadı. Bul onsha anıq emes, lekin ámeliy jumıs ushın qolay.

Tepsiniw múeshin anıq belgilew kerek bolsa barlıq ko`teriwshı kúshlerdin` ten` tásir etiwshı ortasındag`ı múesh alınadı. Nól hám ayaqtın` silkiniwshı kúsh silkiniwshı háreketinen payda bolg`an ko`teriwshı kúsh silkiniwshı orın urınba sızıq boylap bag`ıtlang`an. Tepsiniw múeshi tepsiniw waqtında dene UAO tayanışqa qaray qanday jag`dayda ekenine baylanıslı. Mısalı: tepsiniw vertikal boylap bag`ıtlang`an waqıtta tepsiniw múeshi 90^0 qa ten`.

Lekin denenin` UAO proektsiyası tayanıştan qansha sırtqa shıg`ılsa tepsiniw sonsha sırtqa shıg`arılsa o`tkirrek múshesi payda boladı. Ushıw- tepsiniwden keyin sekiriwshı jerden ayırılıp denenin` UAO belgili traektoriya boylap ushadı. Bul traektoriya ushıp shıg`ıw múeshine baslang`ısh tezlikke hám hawanın` qarsılıg`ına baylanıslı. Sekiriwdin` ushıw fazasında hawanın` qarsılıg`ı onsha ko`p bolmaydı, sonın` ushın onı esapqa almasa hám boladı.

Ushıp shıg`ıw múeshi aqırğ`ı tezlik bag`ıtı menen gorizental ortasında payda boladı. Demek bul múesh tepsiniw aqırında sekiriwshinin` gorizental` hám ko`teriwshı tezligi bir-birine qanday tásirde ekenine baylanıslı. Mısalı: Juwırıp kelip bálentlikke sekiriwde gorizental tezliktin` ko`birek bo`legi vertikal tezlikke aylanadı, sonın` ushın bunda ushıp shıg`ıw múeshi úlken boladı. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde gorizental tezlik vertikal tezlikke qarag`anda júdá úlken. Sonın` ushın ushıp shıg`ıw múeshi 45^0 S dan júdá kishi boladı. Barlıq sekiriw túrlerinde aqırğ`ı tezlik tepsiniw aqırındag`ı bolatug`ın tezliklerdin` en` úlkeninen sál artıq boladı.

Sekiriwshinin` denesi UAO nın` baslang`ısh ushıw tezligi bolg`an aqırğ`ı tezlikti anıqlaw ushın geyde UAO nın` vertikal hám gorizental tezlikleri mug`darın biliw kerek. Tepsiniw nátiyjesinde sekiriwshide vertikal ushıw tezligi payda boladı. !dette tepsiniwden payda bolg`an baslang`ısh vertikal tezlik bálentlikke sekiriwde hám uzınlıqqa sekiriwde qn` m/sek-tan aspaydı. Mısalı: úshlep sekiriwdegi «shapshıw» da ko`teriwshı tezlik $g, o' - g, ú$ m/s deyin jetedi. Uzınlıqqa sekiriwde bolsa $q, 0 - q, o'$ m/s qa shekem jetedi.

Gorizental tezlik uzınlıqqa sekiriw hám úshlep sekiriw ushın juwirg`anda en` úlken boladı ($á0$ m/sek-g`a ten`). Lekin ayaqtı tepsiniw jayına qoyıw payıtında onnan keyin

ayaqti búgiw payıtında gorizental tezlik kemeyiwshi esapqa alıw kerek. Mısalı: uzınlıqqa sekiriwde tezlik $0, h - \dot{a}$ m/sek-g'a shekem kemeyiwı múmkin. Keyin ala sekiriwdin' uship shıg'ıwdag'ı aqırğ'ı tezligin tepsiniw tawsılğ'an waqtında onın' gorizental hám vertikal tezligin qanday ekenin anıqlaw kerek. Sekiriwdegi ushıw fazasında sekiriwshinin' traektoriyası parabola túrinde boladı. Ushıw fazasında sekiriwshinin' háreketin joqarıg'a qarag'anda múesh payda qılıp ılaqtırğ'an dene háreketi dep qaraw kerek. Sekiriwshi ushıw fazasında inertsiya hám awırılıq kúshi tásirinde háreket qıladı. Sekiriwshi jerden ayırılğ'annan keyin tuwrı sızıq boylap háreket qılıwı kerek, lekin awırılıq kúshinin' tásirinde ol $9, h$ m/sek kv tezleniw menen háreket qıladı.

Sekiriwshi UAO ushıwının' birinshi yarımında tegis ástelenip ko'teriledi. Ekinshi yarımında bolsa tegis tezlenip túse baslaydı. Sekiriwshi UAO nın' ko'terile baslaw noqatı onın' to'menge túsiw noqatı bálentte bolğ'anı ushın UAO to'menge túsiw aralıg'ı onın' joqarıg'a ko'teriliw bálentliginen ko'birek boladı. Bunday ayırmashılıqtın' sebebi tiykarınan uship shıg'ıw múeshi, ushıwdın' baslang'ısh tezligi hám túrli ekenligi.

Traektoriyanın' bálentligi tepsiniw tawsılğ'an waqıtta sekiriwshinin' UAO dan qıyalday o'tkerilgen gorizental sızıqtan traektoriyasının' en' bálent tochkasına deyin bolğ'an perpendikulyar aralıqta o'lsheledi. Ol tepsingendegi vertikal tezlikke baylanıslı sekiriw uzaqlıg'ı baslang'ısh tezlik penen uship shıg'ıw múeshine baylanıslı sekiriw uzınlıg'ı baslang'ısh tezlik penen ılaqtırılğ'an denenin' uship shıg'ıw múeshi n^0 S bolğ'anda ol en' uzaqqa barıp túsedı. Sekiriwshinin' UAO dan joqarıda bolğ'annan bul múesh sál kemeedi. Al hámmede uzınlıqqa sekiriwde juwırıp keliw tezligi maksimal bolğ'anda sekiriwshi o'z denesinin' n^0 S múesh halda qılıp uship shıg'ıwın támiyinley almaydı.

Sekiriwshinin' UAO n^0 S múesh qılıp uship shıg'ıw ushın gorizental hám vertikal tezlikler ten' bolıwı shárt. Bul bolsa tek gorizental tezlik vertikal tezlikten aspag'an tág'dirde g'ana múmkin. Lekin uzınlıqqa sekiriwshinin' gorizental tezligi hárdıyım onın' vertikal tezliginen artıq. Ol hár qanday tepsinbesin onın' gewdesi $9 - \dot{a} 0$ m/sek tezlik penen ko'terile almaydı. Gorizental tezlik maksimal bolğ'an sekiriwshi hesh waqıtta n^0 S múesh payda qılıp uship shıg'a almaydı. En' ko'p degende bunnan eki ese kishi múesh payda qıladı.

Uzınlıqqa yamasa kúshlep sekiriwshinin' juwırıp keliw tezligi qansha ko'p bolsa onın' ushıw traektoriyası sonsha to'men boladı. Ushıw fazasında sekiriwshinin' hesh qanday ishki kúshi UAO traektoriyasın o'zgerte almaydı. Sekiriwshi fazada qanday háreket qılsa da UAO háreket qılıp atırğ'an parabolik iyrek sızıqtı o'zgerte almaydı.

Sekiriwshinin` ushıw waqtındag`ı hámme aylanba háreketleri (burılıw, sal`to hám ápiwayı) dene awırlıq orayının` átirapında payda boladı. Bunday jag`dayda awırlıq orayı aylanıw orayı bolıp qaladı. Ushıw waqtında háreketler anıq háreketti saqlap qalıwg`a qolaylıraq qonıwı ushın kerek jag`dayda jerge túsiwge járdem beredi.

Jerge túsiw-jer menen kesilisen waqıtta ushıwshının` aqırg`ı waqtında tek g`ana ayaqqa emes, bálki sportshının` barlıq denesine joqarı dárejede kúsh keledi. Jerge túsiw waqtında kúsh túsiwdi jumsartıwda amartizatsiya aralıg`ının` yag`ınıy jerge birinshi bolıp tiygen waqtınan tap háreket tolıq toqtag`ang`a shekem UAO basıp o`tken aralıqtan uzınlıg`ı úlken rol` oynaydı. Bul aralıq qansha qısqa bolsa háreket sonsha tez toqtaydı. Geyde sonsha keskin hám sonsha qattı soqqı isleydi.

Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw waqtındag`ı qonıwda hám júdá artıqsha kúsh keledi. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde zıyan etpew ushın qumústine belgili múesh payda qılıp túsedı. Sekiriwshinin` awırlıg`ı astında qum jıynalıp turıwı soqqını jumsartıw menen birge háreketti gorizental aylandıradı. Háreketti toqtatıw aralıg`ı azmaz artıp qoyıw hám azıraq jumsaydı. Sonın` ushın qumdı jumsartıp qoyıw zárúr.

Konspekttiń túri:

_____ sabaq konspekti

___ klass oqıwshıları ushın Sabaq ótkeriletuǵın sáne _____

Sabaqtıń wazıypaları: 1. _____

2. _____

3. _____

Ótkeriletuǵın orın _____ ásbap-úskeneler _____

Sabaqtıń bólimleri hám olardı dawam etiw waqtı	Mazmunı	Norması	Shólkemlestiriw-metodikalıq kórsetpeler
---	----------------	----------------	--

Oqıtıwshı imzası: _____

Sabaqtıń kemshilikleri: _____

Shınıǵıwlardı jazıw sisteması

1. Gimnastikaǵa tán shınıǵıwlar gimnastika ásbaplarında, akrobatikadan muzıka ritmine, kórkem gimnastikada elementleri hám bólimleriniń esabı boyınsha (1, 2, 3, 4 h.t.b.)

2. Jazıw – shınıǵıwlar ulıwma parametrine ie bolmasa hám bólimlerge bólinetuǵın halda (máselen: toptı ılaqtırıw).

3. Sızılma-shınıǵıwlarıń súwreti, ásbaplarıń jaylasıw sızılması, zaldıń ólshemleri hám sızıqlar hám de sport maydanshasınıń háreketli oyınshılar oynaǵandaǵı sızılmaları, aralas estafeta yamasa óz aldına shınıǵıwlar, aylanba shınıǵıw boyınsha ótkeriletuǵın metodtaǵı sızılmalardıń. Kórsetilgen 3 túrdegi sistemanı bir waqıtta sabaq konspektinde isletiw múmkin.

Sabaqtıń tiykarǵı bóliminde shınıǵıwları izbe-iz jazıw:

1. Aldın temanı jazıp, keyin usı temanı sheshiw ushın kerek bolatuǵın (analiz qılıwshı, jantastırıwshı, arnawlı tayarlıq h.t.b.) shınıǵıwlar beriledi.

Máselen, tema:

Kısqa aralıqqa, 1-sabaq:

- a) joqarı starttan juwırıw
- b) tómengi start halatı
- v) tómengi starttan juwırıw

4-sabaq. Qısqa aralıqqa juwırıw

- a) buyırq boyınsha tómengi starttan juwırıw;
- b) 30 m starttan waqıtqa juwırıw.

Sabaqtıń wazıypasın qoyıw:

Sabaqta úyretiw, tárbiyalaw hám salamatlastırıw wazıypaları sheshiledi.

Sabaqtıń aldına qoyılatuǵın wazıypalar feyildin buyırq mánisinde boladı.

Kóp tarqalǵan feyiller tómendegiler: Tanıstırıw, aytıp beriw, anıqlaw, úyretiw, tákirarlaw, bekkemlew, jetilistiriw, rawajlandırıw, tárbiyalaw, tekseriw, bahalaw, jarıs ótkeriw, esletiw, wazıypa beriw, juwmaqlaw h.t.b.

Sabaqqa wazıypa qoyıw sabaqtıń tiykarǵı bóliminde bas shınıǵıwdı anıqlaw menen baslanadı. Máselen, «Qısqa aralıqqa juwırıw» temasında 8 sabaq ótilse, sabaqta tómendeig wazıypalar kóruledi:

- 1. Tómengi start halatına úyretiw.
- 2. Starttan juwırıp shıǵıw texnikasına úyretiw.
- 3. Juwırıw texnikasını arttırıw.
- 4. 60 m juwırıwda tezlikti asırıw.
- 5. 60 m juwırıwdı bahalaw.

Sabaqtıń tayarlıq bólimin dúziw metodı - Sabaqtıń tayarlıq bóliminde rejelestiriledi: klastı saplaw, náwbetshiniń maǵlıwmatı, sabaqtıń wazıypasını esittiriw, keyin sap shınıǵıwları, qayta saplanıw yamasa tapsırmanı orınlaw.

Shınıǵıwlarıń keyin ala jazılıwı tómendegishe: júriw ádettegidey, sap qádemde buyırıq hám tapsırmalardı orınlaw menen (máselen, qollardı aldınǵa hám arqaǵa sheńber formasında háreket qılıp júriw).

Juwırıw - ádettegidey tapsırmanı orınlaw menen (máselen, háreket baǵdarına jelke menen juwırıw hár bir qádemde biyikke, aldınǵa sekiriw, 3-5 qádemde h.t.b.)

Keyin juwırıwdan júriwge qayta saplanıw menen «dene qızdırıw» túrindegidey shınıǵıwları orınlaw.

«Dene qızdırıw» shınıǵıwların orında hám júriw orınlaw múmkin.

Shınıǵıwlar ózine tán jup bolıp, úsh-tórt adam, barlıq klass menen ásbapsız hám ásbaplar menen, ásbaplarda hám «Aylanba» shınıǵıwlarında aralas halda orınlanadı.

«Dene qızdırıw» shınıǵıwları tómendegi izbe-izlikte orınlanadı

1. Qáddi-qáwmetke beriletuǵın shınıǵıwlar.
2. Jelke hám qolǵa beriletuǵın shınıǵıwlar.
3. Gewde hám qolǵa beriletuǵın shınıǵıwlar.
4. Gewde hám ayaqqa beriletuǵın shınıǵıwlar.
5. Háreket birligine hám shaqqanlıqtı rawajlandıratuǵın (arnawlı jantastırıwshı, analiz qılıwshı h.t.b.) shınıǵıwlar.
6. Gewde hám ayaqqa beriletuǵın shınıǵıwlarǵa sekiriwlerdi qosıp beriw: juwırıw shınıǵıwları hám tezleniw (sport maydanshasında).

«Dene qızdırıw»daǵı shınıǵıwlar sanı 7-8.

Keyin klass 2 toparǵa bólinip, sabaqtıń tiykargı bóliminde orınlanatuǵın shınıǵıwları orınlaw ornına baradı (klastı kóbirek toparlarǵa da bóliw múmkin).

Shınıǵıwları normalaw:

- shınıǵıwdı waqıt, tákirarlaw sanı, metrler, kilometr, awırılıq, háreket tezligi (qádem juwırıw) menen normalastırıw múmkin;

- sabaqtıń juwmaqlawshı bólimi áste juwırıwdan ótiw menen baslanadı. Júriw ádettegidey bolıwı yamasa belgili bir tapsırma menen hár qıylı formadaǵı júriwler menen orınlanıwı múmkin. Bunnan tisqari, tezligi pás bolǵan oyınlardan da paydalansa boladı. Ayırım bólimlerde teoriyalıq bilimler beriliwi hám qadaǵalanıwı múmkin (máselen, jarıs qaǵıydası, gigienalıq talaplar h.t.b.);

- sabaqtıń juwmaqlawshı bólimi sabaqtı ulıwmalastırıp juwmaq shıǵarıw hám úyge berilgen wazıypalar (toparlar hám individual) menen tamamlanadı.

Shólkemlestiriw-metodikalıq kórsetpeler:

- sabaqtı shólkemlestiriwge qaysı jerde qanday usılda saplaw, shınıǵıw ótkeriletuǵın orındı, topar háreketiniń baǵdarın hám bir háreketten ekinshisine ótiw (júriw, juwırıw h.t.b.) ásbap-úskenelerdi jaylastırıw hám jıynastırıw, shınıǵıw ornın tayarlaw ushın juwapker shaxstı bekitiw, járdemshilerdi tayınlaw, bir-birine járdem beriw hám jaraqattıń aldın alıwdı túsindiriw, sanitar-gigienalıq talaplardı orınlaw, shınıǵıw qurallarınan paydalanıw kiredi;

- metodikalıq kórsetpelerge shınıǵıwdı durıs orınlawǵa járdemlesetuǵın kórsetpeler, qáteni eskertiw hám dúzetiw, arnawlı bilimlerdi dúzetiw ornı hám waqtı, texnikalıq qurallardan paydalanıw, shınıǵıwlarǵa úyretiw usılınan hám metodlarınan bilim hám tájiriybesin bahalaw, úyge berilgen wazıypanı tekseriw ornı hám waqtı, fizikalıq rawajlanǵanlıǵın, tayarlıǵın hám jınısın esapqa alǵan halda parıqlap (difrencirovka) úyretiw.

Konspekt kórsetpeleri

Konspekttiń bul bóliminde oqıtıwshı sabasında qaysı bólim orınlanbaǵanlıǵı hám onıń sebebin, oqıw processin jaqsılaw boyınsha wazıypalardı jazıp baradı.

Tayarlaw bóliminiń tiykarǵı bólim menen baylanıslılıǵı.

Tayarlaw bólimi ulıwma hám arnawlı bólimge bólinedi.

Ulıwma bólimde tómendegiler: júriw, juwırıw, ulıwma rawajlandırıwshı, ayaq oyun, oyun h.t.b. shınıǵıwlar qollanıladı. Shınıǵıwlardıń sanı 5-8.

Arnawlı bólimde shınıǵıwlardıń dúzilisi hám xarakteri boyınsha organizmge óz-ara tásiiri, sabaqtıń tiykarǵı bólimindegi shınıǵıwlarǵa baylanıslı halda qollanıladı.

Jeńil atletika sabasınıń tiykarǵı bólimi. Jeńil atletika texnikasını úyreniw kúshi, tezlikti, shıdamlılıqtı, iyiliwshilikti, háreket birligin talap etedi.

Fizikalıq shınıǵıwlar hár dayım tómendegi tártipte boladı:

1. Texnikanı úyretiw hám jetilistiriw ushın shınıǵıwlar.
2. Tezlikti hám shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar.
3. Kúshti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar.
4. Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar.

Zárúr bolǵanda joqarıdaǵı tártipti ózgertiw múmkin. Sabaq wazıypalarına kóre shınıǵıwlar hám onıń normaları tańlanadı.

Nátiyjelilikke qaratılǵan shınıǵıwlardı keńirek qollaw zárúr. Buǵan tiykarǵı shınıǵıwlardıń dúzilis bólimi hám arnawlı shınıǵıwlar kiredi. 2-3 tayarlaw shınıǵıwların orınlaw nátiyjesinde sabaq wazıypaların sheshiwge tayarlıq boladı.

Dene tárbiyası sabaǵınıń nátiyjeliligi shınıǵıw júklemesi, onıń organizmge tásiiri menen parıq etedi. Sabaq nagruzkasın qadaǵalawda keń tarqalǵan usıllar sabaq tıǵızlıǵın anıqlaw hám pulsometriya esaplanadı.

Sabaqtı tıǵızlıǵı xronometraj boyınsha anıqlanadı. Bunıń menen sabaqta oqıwshılardıń shınıǵıw háreketlerin orınlawdaǵı waqtı anıqlanadı. Sekundometr arqalı waqt esaplanadı, sabaqtıń baslanıwınan baslapr oqıwshılar maydannan shıǵıp ketkenshe sekundometr islep turadı. Ulıwma tıǵızlıq dep ulıwma waqtına qaraǵanda pedagogika jaǵınan aqlanǵan waqtqa aytıladı. Motor tıǵızlıǵı dep fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawǵa ketken hárekettegi waqtına aytıladı. Xronometrajdı alıp barıwda tur jumısına ketken waqtın xronometraj bayanlamaǵa túsirip, sabaqtan keyin bayanlamanıń qalǵan bólimleri toltırıladı. Keyin ulıwmalastırıp, analiz qılınadı.

Tema-7. Jeńil atletikashınıqtırıwların ótkeriw formaları

Jeńil atletika boyınsha jarıs ótkeriw ushın tómendegishe tóreshi keńesi boladı: bas tóreshi, onıń orınbasarı hám bas xatker. Tóreshiler brigadası úlken tóreshi bassılıǵında isleydi.

Tóreshilerdiń wazıypaları	Úlgi sanı
Bas tóreshi	1
Bas tóreshi orınbasarı	1-9
Bas xatker	1
Bas xatker járdemshisi	1-12
Startyor	2-4
Startyor járdemshisi	2-3
Finishtegi tóreshiler	5-10
Aralıqtaǵı tóreshi	3-18
Xronometriya tóreshisi	5-12
Júriw boyınsha tóreshi	4-12
Juwırıw boyınsha tóreshi (brigadası)	1-2
Sekiriw boyınsha tóreshi (brigadası)	3-7
Ózlestiriw boyınsha tóreshiler brigadası	4-8
Qatnasıwshılar ortasındaǵı tóreshiler	2-3
Maǵlıwmat boyınsha tóreshiler	1-6
Ásbaplar boyınsha tóreshiler	1-3
Xoshametlew tóreshileri	2-6

Hár bir tóreshiler kollegiyasınıń aǵzaları jarıs qaǵıydalarına boysınǵan halda óziniń wazıypasın orınlaydı. Shınıǵıw ornı hám ásbaplar, inventarlar. Jeńil atletika shınıǵıwları stadionda, sport maydanshalarında, toǵaylarda ótkeriledi. Qısta shınıǵıwlar jabıq imaratlarda ótkeriledi.

Stadionlar aylanba jeńil atletika jolların, sekiriw hám ılaqtırıw ushın snaryadlardı óz ishine aladı. Aylanba juwırıw jolları eki teń bólekli parallel jollardan ibarat boladı. Stadiondaǵı juwırıw jolınıń uzınlıǵı 400 m. Juwırıw boyınsha jarıs ótkeriletuǵın manejerdiń aylanba jollarınıń uzınlıǵı 200 metrden ibarat. Juwırıw jolları hám sektorları arnawlı sistemadaǵı aralaspalar menen qaplangan. Juwırıwshı hám sekiriwshilerdiń sport

nátiyjeleri nege baylanıslı? Sońǵı jıllarda keń tarqalǵan rezina-bitumlı sintetika tipleri rezdor, tartan, rekortan, sporan, fizkol, regulol hám basqalar menen qaplanadı. Juwırıw jollarına belgiler qoyıladı. Barlıq juwırıw jollarınıń keńligi 1,25 m bolıwı kerek hám 5 sm keńlikte shegara sızıqlar menen kórsetiledi. Juwırıwshınıń háreketi boyınsha oń táreptegi sızıq onı jol keńligi esapqa kiredi. Starttan shıǵıwdıń aylanba orınları juwırıw jolında belgilengen. Barlıq aralıqlar ushın finish ulıwma bolıp, tuwrı jollardıń aqırında belgilenedi. Barlıq juwırıw jolları aq reń menen belgilenedi, tómendegilerden tısqarı:

- 800 metrge juwırıwda start sızıǵı jasıl reń;
- 4x400 metr hám 4x200 metr estafeta juwırıwdıń start sızıǵı – qara reń menen belgilenedi.

Óz aldına jollardan ulıwma jolǵa ótiw sızıǵı, uzatıw shegarası hám baslanǵısh juwırıw sızıqları 4x200 metr estafetalı juwırıwda ekinshi hám úshinshi etapta hám 4x400 metrdi, 2-etaptıń uzatıw shegarası sarı reń menen belgilenedi.

Orınlardı belgilew hám tosıqlardı jaylastırıw 30 mm uzınlıqtaǵı qıya, hár bir jollardıń shegaralangan ulıwma táreptegi sızıqları bir-birine qarap baǵdarlangan tómendegi reńler menen belgilenedi:

- 100 m t/o hayallar ushın – qızıl
- 110 m t/o erkekler ushın – qara
- 400 m t/o erkek hám hayallar ushın – aq reń.

Uzınlıqqa hám úsh atlap sekiriw eni 198-202 mm. Uzınlıǵı 1,21-1,22 m qalınlıqtaǵı 100 mm jerge bekkem ornatılǵan taxta qoyıp, qum menen toltırılǵan shuqırılıqta orınlanadı.

Brusoktıń keyingi (juwırıp keliw tárepinen esaplaǵanda) qırınan («ólshew sızıǵı») onıń bar boyınsha alıp, qurılma tepsiniw sızıq basıp ótkembe yamasa joqlıǵın anıqlaw ushın mólsherlengen, eni 98-102 bolıp, juwırıw jolına jaylastırıladı hám tepsiniw brusogınan 7 mm joqarı shıǵıp turadı. Joqarı dárejede bolmaǵan jarıslarda joqarıdaǵı forma hám ólshemlerde ızǵar qum topıraqtı da indikator wazıypasında isletiw múmkin. Juwırıp keliwge mólsherlengen joldıń eni 1,25 m, uzınlıǵı 42 metrge shekem (qum toltırılǵan shuqırshanıń aldınǵı qırınan esaplaǵanda) boladı. Uzınlıqqa sekiriw hám úsh atlap sekiriwi lazım. Eger eki aralas juwırıw jolınan ibarat bolsa, qumlı shuqırshanıń uzınlıǵı eń keminde 6 m, tereńligi 0,5 m bolıwı lazım.

Shuqırdaǵı qum jumsartılǵan hám juwırıw jolı menen bir tegis bolıwı kerek. Sekiriw nátiyjelerin ólshew ruletkı yamasa arnawlı ólshew ásbapları menen orınlanadı.

Biyiklikke sekiriw arnawlı baqanğa gorizontal halda ornatılğan planka ústinen asıp ótiw menen ámelge asırıladı.

Bul baqanlar turaqlı hám kóshpeli bolıwı múmkin.

Baqannıń dúzilisi erkin bolıp, onıń bekkem bolıwın támiyinlew zárúr. Baqanlar aralıǵı 4,00-4,02 m. Jarıs waqtında baqanlardı kóshiriw múmkin emes. Planka aǵashtan yamasa qanday da bir jaramlı materialdan bolıp, aylanba diametri 25 mm.den 30 mm.ge shekem bolıwı múmkin.

Planka jarqın reńde bolıp, 3-4 kúndelikli qara belbew, hár biri 200-300 mm.li toq sızıqshalar túsirilgen boladı.

Biyiklikti ólshevide arnawlı ólshegishten paydalanıladı. Juwırıp keliw ushın mólsherlengen maydanğa gorizontal bolıp, 2 metrden kem bolmaǵan, 150⁰ge shekemgi sektordıń qálegen múeshinen juwırıp keliw múmkin.

Qonıw ornınıń biyikligi 0,5-0,75 metrde jaylastırılğan porolon yamasa jumsaq sintetika materialdan ibarat boladı. Biyiklikke sekiriwdegi qonıw ornınıń ólshemi 5x3 metrden kem bolmawı kerek. Ol turaqlı jıynalatúǵın hám kóshpeli bolıwı múmkin. Baslawshı hám jas razryadlı sportshılar ushın qonıw ornı qumlı shuqırda da bolıwı múmkin. Shuqır yashigi tórt diywal menen oralǵan boladı. Shuqırdań tereńligi – 0,5 m. Qum yashigi jumsartılǵan hám tegislengen bolıwı kerek. Jaraqatlanıwdıń aldın alıw maqsetinde qumnıń biyiklik dárejesin 0,5-0,75 metrge kóteriwden etiledi.

Yadro ılaqtırıw diametri 212,5 sm bolǵan aylana ishinen ámelge asırıladı. Snaryadtıń belgilengen múeshi 40⁰ lı sektor maydanshasına túsiwi kerek. Aylana beti betonda, asfalt yamasa basqa sırganamaytuǵın qattı materialdan bolıwı lazım. Bul aylana beti tegis, gorizontal hám aylana sırtı menen bir qıylı tegislikte bolıwı kerek.

Aylana metalldan yamasa qattı hám bekkem materialdan tayarlanǵan sheńber menen shegaralanadı. Sheńber betiniń ishki tárepleriniń biyikligi 20+6 mm (aylana sırtına salıstırǵanda) boladı. Snaryadtıń túsiw ornı sektorınıń oq jay shegarası, sheńberdiń sırtqı múeshten baslanıwshı (eni 50 mm) sızıq penen belgilenedi. Bunda sektor múeshiniń qırı aylana bolıwı kerek. Snaryadtıń túsiw ornı qattı bolmawı kerek (gazonlı yamasa jumsaq topıraqlı). Sektor maydanshası sheńberdiń sırtqı qırınan aralıqtı belgilewshi aylanba orayınan ótkerilgen oq jaylar menen belgilenedi. Sektordıń oq jayları hám shegara sızıqları aq reńde sızıladı. Sheńberdiń aldınǵı bóliminiń ortasına brusok (segment) ornatıladı hám bekkemlep qoyıladı, bul sheńberdiń joqarısında qatırılıp, onıń ishki beti menen birlesip ketedi.

Yadro tegis shar bolıp, onda hesh qanday oyıqlar, shuqır bolmawı kerek.Yadro latunnan jeńil bolmaǵan metallardan bolıwı kerek.Yadronıń awırılıǵı hám diametri kestege kórsetilgen ólshemlerge sáykes túsiwi zárúr.

Jas gruppaları hám jınısına qarap yadronıń awırılıǵı hám diametri

Parametrleri	16-17 jastaǵı óspirimler hám erkekler ushın	14-15 jaslı balalar hám 16-17 jaslı óspirimler ushın	13 jaslı balalar ushın	16-17 jaslı qızlar hám hayallar hám de balalar ushın	11-15 jaslı qızlar hám 11 jaslı balalar ushın
Awırılıǵı, kg, diametri, mm	7,265-7,285 110-130	6,00-6,025 105-125	5,005 5,025 100-120	4,005 4,025 9,5-110	3,005 3,025 85-100

Granata ılaqtırıw tuwrı plankadan belgilengen maydan jolında ılaqtırıw menen ámelge asırıladı. Granata ılaqtırıwda granatanıń túsiw jolınıń eni 10 m bolıp, usı jol ishine tússe ǵana nátiyje esaplanadı. Juwırıp keliw ornı snaryad túsiw ornı menen bir qıylı tegislikte bolıwı kerek.Juwırıp keliw jolınıń uzınlıǵı 30 m, eni barlıq aralıq boylap 4 metrden ibarat boladı. Granata aǵashtan yamasa basqa jaramlı materialdan tayarlanadı, tutqıştı metalldan bolıwı lazım. 11, 12, 13 jaslı er hám qız balalar jarısında granatanıń awırılıǵı 255-275 g, 14-17 jaslı qızlar hám 14-15 jaslı er balalar ushın 500 g, qalǵan jastaǵılar ushın 700 g bolıwı kerek.

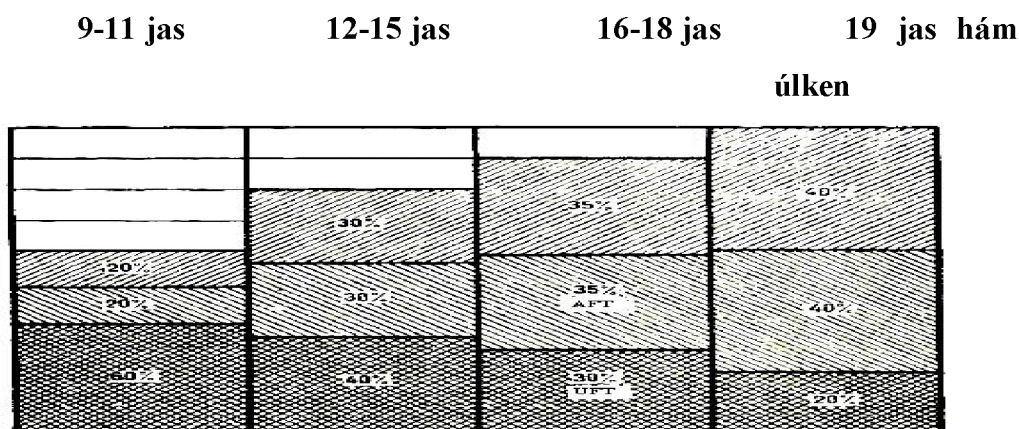
Tema-8. Shınıqtırwbarısında úyretiwbasqıshları, uslubları, derekleri hám principi

ST niń mazmunı fizikalıq, texnikalıq, didaktikalıq, erk, psixologiyalıq hám teoriyalıq tayarlıq bólimlerinen túradı. Tayarlıqtıń barlıq bólimleri óz-ara tıǵız baylanıslı.

Fizikalıq tayarlıq - ulıwma fizikalıq tayarlıq (**UFT**) hám arnawlı fizikalıq tayarlıq (**AFT**) bolıp bólinedi. **UFT** atlettiń organizmin ulıwma rawajlandırırwǵa qaratılǵan: organizm organları hám sistemaların bekkemlew, olardıń funkciyonal múmkinshiligin arttırırwǵa, koordinaciyalıq uqıplılıǵın jaqsılawǵa, kúshti talap etilgen dárejege shekem arttırıw, shaqqanlıqtı, epshillikti, iykemlilikke talap etilgen dárejege shekem arttırıw, dene qurılısı hám qáddiniń nuqsanların saplastırıw.

AFT sportshınıń organizminiń barlıq organları hám sistemalarınıń funkciyonal múmkinshilikleriniń joqarı rawajlanıwına (**JA** niń berilgen túrin orınlawda neniń talap etiletuǵına baylanıslı) baǵdarlanǵan. Bunıń ushın **JA** niń tańlangan túrinıń shınıǵıwı hám arnawlı shınıǵıw qollanıladı. Arnawlı tayarlıq atlet ushın **JA** niń tańlangan túri menen kinematikası hám dinamikası boyınsha elementleri, bólegi yamasa pútin sáykes keletuǵın shınıǵıw isleptúriwı zárúr.

UFT ushın kópshilik jaǵdaylarda ulıwma tásir kórsetiwshi, al arnawlısı ushın anıq baǵdarǵa ie shınıǵıw qollanıladı. Solay bolsa da, **UFT** ta da fizikalıq rawajlanıwdaǵı geypara nuqsanlardı, dene dúzilisi hám qáddindegi kemshiliklerdi joǵaltırwda qatan baǵdarǵa ie shınıǵıwlar qollanıladı. Jastıń hám sheberliktiń artıwı ‘menen ulıwma fizikalıq rawajlanıw wazıypalarınıń sanı hám **UFT** shınıǵıwlarınıń sanı kemeyip, anaǵurlım qánigelesken túrge aynalıp baradı.



Jeńil atletikadan kóp jıllıq shınıǵıwdı TT, UFT, AFT tayarlıqlardıń úlgi esabında protsentlik kórsetkishi

Geyparajaǵdaylardaprofilaktikalıqhámkorekciyalawshısıpattaǵıshınıǵıw, mısali, **JA**nınberilgentúrinorınlawdaqatnasıjoqbulshıqetlerdibekkemlewtalapetiledi, biraqolarhárekettexnikasınıńtosattanshetlewbolǵanında, bulshıqetlerdińelastikalıqqasietlerinińzaqımlanıwımúmin.

Sportshınıńfunkcionallıqmúminshiliginarttırıwmaqsetinde sportqaqanıgelesiwinetiy islibolǵan**UFT**shınıǵıwlarıbúgingikúndekeńqollanıladi.

Mısali, ılaqtırıwshılarǵaiykemshilikshınıǵıwı, kúshjúklemeleri, bar’ershike – ersiliqarsılıháreketlerdiorınlaw, sekiriwshi, ılaqtırıwshılarǵaqanshellitez, úzaqaralıqqajúwırıwushınáste-aqırın, jeńilsalmaqpenen, biraquzaqdawametetuǵınshınıǵıwdiorınlawıtıyis.

UFTtıńhámsporttıńbasqatúrlerinińbirqanshashınıǵıwlarışúǵıllanıwdıńbosańsıwıbasqıshındabulshıqetlergekúshberiwkerekbolǵandapsixikaǵa, nervsistemasınademalıskerekbolǵanda (mısali, úlkenshınıǵıwjúklemesinensońtoǵayishindeáste-aqırınjúwırıw) qollanıladi.

Sportshınıńkúsh-

qúdiretinrawajlandırıw. Bulshıqetkúshinińjoqarırawajlanıwdárejesisprintte, bar’erjúwırıwındaǵı, sekiriwhámılaqtırıwdaǵınátıyjenibelgileydi.

Kúshtikórsetiwúqıplılıǵınrawajlandırıwnerv-bulshıqetkoordinaciyasınjaqsılaw, úlkenkúshtúsiwintárbiyalaw, bulshıqetmassasınıńartıwımenenámelgeasırıladi.

Úlkenkúshlerditalapetetuǵınháreketlerdenerv-bulshıqetkoordinaciyasınjetilistiriwushınózgermelikúshsalıwlarǵaeshınıǵıwlarqollanıladi.

Bulshıqetmassasınıńarttırıwiushınsharshawdanbulshıqetózinińdurisháreketinorınlay almayqalǵanınshashınıǵıwislenedi.

JAnıńtańlangántúrininińtalaplarınqatańtırdeqollanıwdakereklikúshlerarnawlıkúshlerdelinedi.

Hárqıylıháreketlerdekorinetuǵınkúshlerulıwmakúshlerdelinedihám**UFT**tıńorganikalıqbólimibolıpesaplanadı.

Arnawlıkúshlersıpatıhámstrukturasıboyınsha**JA**nıńtańlangántúri, onıńbólegiyamasaelementimenenúqsasbolǵanshınıǵıwlararqalırawajlandırıladi. Úlıwmakúshtirawajlandırıwushınkoordinaciyasıhámsharayatlarıboyınshahárqıylıshınıǵıwlarqollanıladi. Awırlasıpbarıwshışınıǵıwı (2,5 kg, gantel, 10-15 kgqumlıqaplar, 2-5 kgjelberilgentoplar, 5-6 kgqayıslar, 5-8 kgjiletler, 1-2-kgmanjet, 16 hám32 kggirler, shtanga, awırtaslardıhám t.b), salmaǵınjoǵaltıwushınshınıǵıwı (sekiriw, otırıptırıw,

kópmártesekiriw, tartılıw hám t.b.) hám qarsılasına qarsıshınıǵıwlar úlken áhmiyetke ie. Hár qıylı: *mayatnik, terbelmeli, orayǵa umtılıwshı, prujinalı, soqqılı trenajerlar* qollanıladı. Awır nárseler menen orınlanatúǵın fizikalıq shınıǵıwlarayırıq shaáhmietke ie.

Kúshtirawajlandırıwushın shınıǵıw tayarlıq kóriw dáwirinde kóbirek , aljarısdáwirinde azıraq qollanıladı’.

Úlken kúshsalıwlar hám zorıǵıw ditalap etetúǵın kúshtirawajlandırıwshı tiykarǵıshınıǵıw háptesine 3 retten shınıǵıw sabaqlarında, alaz kúshsalıwlarǵa ıeshınıǵıwlar hár bir sabaqta ótiledi.

Shıdamlılıq tirawajlandırıw. Shıdamlılıq úlıw mahámarnawlı bolıp bólinedi.

Úlıw mashıdamlılıq (USH) shınıǵıwlarda orınlanadı, sonıń ushunda arnawlı shınıǵıw arqalı rawajlanadı.

USH ıelew quralıtıraqlı intensiv tegi uzaq múddet júwirıw (ásirese kross), lıjadajúriw denı barat. Bunda olardıń júrek qan tamır hám dem alıw sistemaları bekkemlenedi.

Arnawlı shıdamlılıq (**ASH**) sportshınıń barlıq organ hám sistemalarınıń arnawlı tayarlıǵı, onıń **JA** nıń fiziologiyalıq hám psixikalıq múmkinshiliklerin paydalanıwınıń joqarı’ dárejesi menen anıqlanadı.

Sportshınıń sharshaǵanda isley alıw uqıplılıǵı, erkinıń kúshlililgin kórsete alıw úlken áhmiyetke ie. **ASH** texnika hám taktikanıń ratsionallıǵı, únemlilikigi menen baylanıslı. **JA** nıń hár bir túri ushın óz metodikası bar.

ASH tıń rawajlanıwınıń tiykarǵı jolı - sekiriwshı hám ılaqtırıwshılar ushın **JA** nıń tańlangan túri boyınsha arnawlı shınıǵıwlardı qayta-qayta orınlawdan ibarat.

USH tı rawajlandırıw tayarlıq kóriw dáwirinde baslanadı, sekiriw hám ılaqtırıwlardı kóp ret qaytalaw (jarısıw menen) hám 100 m, 110 mb/m, 400 hám 1500 m joldı júwirıw shıdamlılıqushıntalap etiw menen dawam ettiriledi.

Hár qıylı aralıqlarǵa júwirıwshılardıń intensivligi organizmniń bir pútın halındaǵı fiziologiyalıq barlıq ózgeshelikleri menen anıqlanadı. Bunda ásirese kislorod qatalaptıń hám onı paydalanıwdıń óz-ara qatnasına itibar beriw zárúr boladı. Kislorodtıń jetispewshiligijumısqa uqıplılıqtı, ásirese uzaq dawam etetúǵın jumıstı keskin tómendetip jiberedi.

Organizmdı kislorod penen támiyinlewde dem alıw hám júrek-qan tamır sistemaları úlken áhmiyetke ie.

Ortasha aralıqlarǵa júwirıwda birinshi 1-2 minutta kislorodtı qabıllawdıń keskin ósiwi baqlanadı, sońınan eń joqarǵı shegine jetip belgili bir waqıt ishinde ózgermey

qaladı. Biraq bul turaqlılıq usı waqıtta kislorodtı paydalanıwdağı bul organizmniñendi bunnan kóp kislorodtı qabıl ete almaytuǵınlıǵı, fiziologiyalıq shegine jetkenligi menen anıqlanadı. Solay etip, ortasha aralıqqa júwırıwda kislorodtı paydalanıw onıń haqıyqıy paydalanıw shámasınan asıp ketedi (ózinıń fiziologiyalıq shegine jetken bolsa da), kislorodqa bolǵan qosımsha talaptı keltirip shıǵaradı. Júwırıwda tezlik qanshelli joqarı bolsa, qosımsha talap ta sonshelli joqarı boladı, jumıs atqarıw anaerob rejimde ótedi. Sonlıqtan tezirek sharshaw júzege keledi.

Bas miydiń qabıǵınıń sáykes orayları kislorodtıń azǵana jetispewshiligine sezimtal boladı, bul onıń xızmetin ózǵertedi. Sonıńushın da ortasha aralıqqa júwırıw procesinde sportshınıń júrek qan tamır hám dem alıwsistemaları xızmetin bekkemlep hám jaqsılap qoymastan, kislorodtı paydalanıw koefficienti de jaqsılanadı, anaerob múmkinshilikler keń paydalanıladı. Sportshıúken tezlikpenen sanalı ráwishteshinıǵıw ótkerip hám usı arqalı organizm ushın funktsional qıyınshılıqlardı keltiripshıǵaradı, onı talaptankem kislorod penen qanaatlanıwına úyretedi.

400 m ge júwırıwshılardaǵı shıdamlılıqqa rawajlanıw ózine tán ózgeshelikke ie. Bunda kislorodqa bolǵan talap, onıń shegaralıq paydalanıwınaqaramastan, oǵada úlken tezlikke ótedi (400 mge júwırıwshı aldın ala tayarlıqkórip, kislorodtı paydalanıw dárejesinaytarlıqtay kóteriwi tiyis, bolmasa ol júwırıwdı shegaralıq dárejesine jetpesten-aq jumsap qoyıw múmkin).

100 hám 200 m ge júwırıwshı sportshı sanawlı sekundlar ishinde ózinıń energetikalıq múmkinshiligin “jarıp jiberiw”ge úqıplı bolıp, nátiyjede kislorodqa úlken qosımsha talap payda boladı, al bulshıq etlerde almasıw zatları tez toplanadı. Nátiyjede bulshıq etlerdiń talıǵıwın intensiv ráwishte jedellestiredi hám júwırıwdıń tezligi tómendeydi. Solay etip, qısqa sprinterde shıdamlılıq bárinenburın organizmniń anaerob múmkinshilikleri menen támiyinlenedi.

Arnawlı shıdamlılıq ushın júwırıwda “tezlik aynası” úlken áhmietke ie. Eger sportshı qısqa aralıqtı júdá tez júwırıp ótetuǵınbolsa, onda ol ushın aytarlıqtay uzaq aralıqqa, biraqkishi tezlikte júwırıw ánsat boladı. Qısqa aralıқтаǵı maksimal tezligi menen sportshı qánigelesip atırǵanaralıqqa ortasha júwırıw tezligi arasında belgili bir baylanis bar. Maksimal tezlik ortashadanqanshelli artıq bolsa, sportshı tańlaǵanaralıǵında júwırıwdasonshelli jaqsı nátiyjege erisedi. Bul ayırmashılıq (sekundta) shıdamlılıqtıńózine tán birkoefficienti bola aladı. Ayırmashılıq qansha az bolsa, shıdamlılıq koefficienti sonsha joqarı boladı. Ayırmanı anıqlawda qolaylılıq ushın tezlik (m/s. taǵı) emes, al 100 m.ge tómend startan júwırıwdaǵıeń jaqsı nátiyje hám barlıq

aralıqtıóıwdegi eń jaqsı nátiyjege eriskendegi 100 m júwırıwdağı ortasha waqıt alınadı. Bul nátiyje (sekundtağı) aralıqtı qúraytuǵın 100 m liklerdiń sanına bólinedi. Sońınan 100 m júwırıwdağı ortasha waqıttan 100 m júwırıwdağı eń jaqsı waqıt alınadı hám talap etilgen ayırma anıqlanadı. Aralıq qansha uzın bolsa sportshıda ayırma sonsha úlken boladı. Usıǵan úqsas nátiyjerler júziniń kúshli júwırıwshıları nátiyjeri boyınsha anıqlanǵan.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw basqıshları boyınsha izbe-iz, dáslep úliwma, sońınan arnawlı ‘túrde ótkeriw úıımlı. Bunday basqıshlar shıdamlılıqtı rawajlandıradı. 2-3 ay, onnan soń arnawlı ”fundamentti” qalıplestiriw basqıshı 3-4 ay bolıp, hár kúngi shınıǵıwlardıńsonsha tez emes hám bir qansha joqarı, biraq úlken kólemde ótkeriledi. Bunnan soń arnawlı shınıǵıwlar dáwiri hám jarısqa qatnasıw 3-5 ay ótkeriledi.

Shaqqanlıq tı rawajlandırıw. Sportshınıń háreket tezligi bulshıq ettiń keriliwi hám bosańsıwın keltirip shıǵarıwshı, koordinaciyalawshı háreketke baǵdarlanǵan bas miyi qabıǵınıń nerv xızmeti menen anıqlanadı. Ol sport texnikasınıń jetiskenligine, bulshıq etlerdiń kúshi hám elastikligine, sustavlardağı háreketshenlikke, al uzaq dawam etetuǵın júmısta – sportshınıń shıdamlılıǵına baylanıslı boladı. Bul komponentlerdiń jaqsılanıwı sportshınıń háreket tezligin anıqlaydı.

Háreket tezligi bulshıq etlerdi elastikalıq qásietlerin nátiyjelipaydalanıwı menen arttırılıwı múmkin, sebebi bulshıq et úlken kúsh penen tezirek qısqaradı. Bul ushın bosańsıǵan hám kerilgen bulshıq etlerdiń shıdamlılıǵına arnawlı shınıǵıwlar qollanıladı.

Shaqqanlıq ushın júwırıwdıń, sekırıwdıń yamasa ılaqtırıwdıń jetiliskentexnikası áhmietli boladı. Bul jerde tez háreketlerdi erkin, bulshıq etke artıqsha kúsh túsirmesten, olardı bosańlastırıp orınlaw lazım. Búǵan **JA** nıń túriniń tıykarǵı shınıǵıwına minimal tómenn - 0,7-0,9 maksimumǵa teń kúsh salıwlar menen erisiledi. Kóp márte qaytalaw kónlikpeni jetiliskenn hám bekkem sırtqı tásirler sharayatında ózgeriske ushıramaytuǵın etedi (jarıs emotsıyası, start aldǵı tınıshsızlanıw, qarsılasınıń tásirihám t.b).

Kópshilik jaǵdaylarda sapanıń, bárinen burın kúshitiń keyin alarawajlanıwına, texnikanıń jetilisiwine alıp keletuǵın zárúrliqurallar hám usıllarshınıǵıw ótkeriw waqtında qollanıлмаǵanlıǵı sebepli sportshınıń shaqqanlıǵınıń rawajlanıwı irkilip qaladı. Shınıǵıwlardı ótkeriwde qaytalanbalı, tez háreketler bir tipte bolıp qaladı. Bul ayırıqsha ciklli háreketlerge tiyisli boladı. Aqıbette, bir ǵana maksimal ritmde qaytalay beriw ádetke aylanadı, hárekettiń avtomat ráwishte kelip shıǵıwı bas miyde soǵan sákes basqarıwdı payda etedi. Bul shaqqanlıqtıń ósiwine fizikalıq hám erk sıpatları artqanda da tosqınlıq kórsetedi. Sportshınıń báhama payda bolǵan reflektorlıq

baylanıslardı “júziw”ge, dinamikalıq negizin ózgertiwge hám jańa aytarlıqtay tez tempke ótiwge kúshi jete bermeydi.

Sekiriwshiniń jerden biyiklikke sekiriw tezligi shegaralıq biyiklikten hám onnan da joqarıdan sekirip ótiwi menen arttırıp barıwı múmkin. Biraq usınday maqset penen jiyi-jiyi sekire beriw múmkin emes, sebebi nervtiń talıǵıwı kelip shıǵadı. Sonlıqtan da kópshilik jagdayda hám úlken kólemde arnawlı sekiriw shınıǵıwı maksimalkúsh salıw menen terektiń shaqasına sekirip jetiw, ildirip qoyılǵan zatqa jetiw siyaqlı shınıǵıwlar orınlanadı.

Júwiriwshılardıń qısqa aralıqqa háreket tezligin arttırıw ushın sabaqlardıń ótkeriwdiń toparlıq usılınpaydalanıw kerek. Birgeliktegi startta tezleniwlerde hám aralıqlarǵa júwiriwlerde sprintlerden háreketti tezlestiriwge úmtılıwshılıq jánede úlkenirek tezlikke erisiw payda boladı.

Hárekettiń maksimal tezligine yamasa júwiriwdiń tezliginiń arttırılıwı ushın qattı tezleniwshi ritmikalıq hawazlardı qollanıw múmkin, bunda sprinter tempke sáykes óz qádemleriniń jiyiligin saqlawǵa úmtiladı.

Asa tez shınıǵıwlardı bir neshe qaytalaw sportshıda jańa sezimlerdi payda etedi, psixikalıq baǵdarlanıwdı hám shegaralıq tezligin arttırıw múmkinshiligine isenimin keltirip shıǵaradı.

Júwiriwshılar hám boretslerge startlıq háreket reakciyasın jaqsılaw hám tezligin arttırıwdı signal boyınsha, start pistoletinen atıw boyınsha kóp ret starttı qollanıw menen ámelge asırıwǵa boladı.

Atlettiń iykemliligi sustavlardıń elastikligine shemirshek hám bulshıq etler ettiń qurılısına baylanıslı boladı. Bul jambas bel sustaviniń iyiliwi hám tikleniwinde qatnasatúǵın bulshıq etlerge tiyisli iykemlilik, hár qıylı sırtqı shárayatlar hám organizm jagdayına baylanıslı boladı. Búwınlardıń háreketsheńligi uyqıdan hám awqatlanıwdan soń, bulshıq eti sportshi talıqqanda hám t.b. jagdaylarda kemeedi. Ol UFT shınıǵıwları iykemliliktiń rawajlanıwına alıp keledi.

Baylamlardıń hám bulshıq etlerdiń elastikligin jaqsılaw ushın sheriktiń járdemi hám awır nárseler menen orınlanatúǵın, aktiv, passiv shınıǵıwlar úsinis etiledi. Aktiv awır nárselersiz hám snaryadlar: *gantel, jel berilgen top, shtanga, gir* hám t.b. orınlanadı.

Dozirovka sol sabaqta hárekettiń shegaralıq amplitudasına erise al’wdın dárejesi (seriya, qaytalaw) menen anıqlanadı. Háreket amplitudası shegarası sportshi kerilgen bulshıq ettegi, ásirese sińir menen bulshıq et birlesken orınlarda jeńil-awırdı anlaw

menen seziledi. Birinshi awırǵandı seziw -shınıǵıwdı toqtatıwǵa bolǵan signal bolıp esaplanadı.

Hár bir atlet **JA**nıńózi tańlangan túrindegi hárekette oǵan iykemlilik kerek ekenligin anıqlay biliwi tiyis. Bunday háreketler hár bir atlet ushın onshellı kóp emes – ádette 3-5 boladı. Mısali bar’ershike iykemlesiwge ayaǵın qaptalǵa sozadı, gewdesin aldǵa eńkeytiwinde, ásirese shpagat islegende kerek boladı. Bundagı hár birhárekettiń baǵdarları boyınsha úqsasbolǵaniykemlilik shınıǵıw toparı tańlap alınadı. Shınıǵıw hár bir topardaǵı birinen keyin biri potoklı yamasa onsha úlken bolmaǵan úzilisler (2-3 min) menen orınlanadı. Shınıǵıwları qaytalawdıń ulıwma sanı birinshi sabaqta 10 nan baslap aqırında 50-80 ge shekem 1, 2 - 5 ay dawamında ótkeriledi.

Iykemshillik shınıǵıwın úyde 15-20 min dawamında orınlaw múmkin eń qolaylısıolardıń azanǵı fizikalıq shınıǵıwǵa kiriwi. Iykemlilikti rawajlandırıw azanǵı waqıtta da, keshki waqıtta da óznátıyjesin beredi.

Iykemshillikti rawajlandırıwǵa shınıǵıwdıótkeriwdiń tayarlıq kóriw basqıshında úlken itibar beriw kerek. Iykemliliktiń zárúrli dárejesine eriskennen soń shınıǵıwdıúlken shámada dozirovkalaw zárur’ligi bolmay qaladı. Jetkilikli ielep alınǵan iykemlilik túraqılı boladı hám úsı dárejedegi shınıǵıwjárdeminde onsha kóp kúsh salıwıarsız-aq iykemliliktiń dárejesin uslap júriw múmkin boladı. Úsı maqsetushın jarıs dáwirinde iykemlilik shınıǵıwı dozirovkanı 3-4 ese kemite otırıp, háptesine 2-3 retten orınlap barıw jetkilikli.

Epshillikti rawajlandırıw - bul háreket koordinatasınıń joqarı dárejesi. Atletke epshillik bar’er juwırıwında júwirǵanda, biyiklikke sekiriwde, qolaysız kelip jerge túskende, shest sıńıp ketkende hám t.b. ózin saqlaw úshın kerek boladı.

Shınıǵıw ótkeriw procesinde hám jarısta kóplegen sırtqı tásirler texnikanıń durıs orınlanıwına kesent beredi. Eger atlette epshillik jaqsı rawajlangan bolsa, onda ol háreketi durıslap alıwı hám óziniń sport nátiyjesin tómendetpewi múmkin. Sportshı kútilmegende kelip shıǵatúǵın jaǵdaylardan tez hám tapqırılıq penen shıǵıp ketetúǵın shınıǵıwları orınlaw paydalı boladı. Epshillikti rawajlandırıw ushın staerge basketbol, xokkey, qol tobında oynaw hám basqa oyınlar menen shınıǵıw usınıs etiledi. Lıjada júriw, erkin gimnastikalıq shınıǵıwlar, gimnastikalıq snaryadlarda shınıǵıw paydalı boladı. Akrobatikalıq shınıǵıw ásirese, kúshti, shaqqanlıqtı, sezgirlikti, iykemlilikti hám batılıqtı rawajlandırıw ushın sekiriw shınıǵıwları oǵada paydalı.

JAnıń kópshilik túrleri, ásirese bar’er júwirıwı, estafetalıq júwirıw hár qıylı tosqınlıqlardan ótiw menen orınlanatúǵın shınıǵıwlar shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı hám

basqa da sıpatlardı támiyinlew menen birge epshilikti de keltirip shıǵaradı. Arnawliepshilikti rawajlandırıwshı shınıǵıwǵa da ayrıqsha kewil beriw kerek (mısalı: sekiriwshini hawada baǵdar alıwǵa úyretiw hám ushıp baratırǵanda háreketine dúzetiw kiritiwge úyretiw). İlaqtırıwlar, bar’er júwırıwı, shest penen sekiriwdegi arnawlieplilikke ie bolıw ózine tán ózgesheliklerge ie.

Biyiklikke sekiriwdegi hám shest penen sekiriwdegi planka menen ózin úslap tútıw jaǵdayın sekiriw tochkasına salıstırǵanda ózgerte alıwı ‘tiyis. Buǵan atlet jarısta hár qıylı jaǵdayda bolatúǵın sharayatlarda úyreniledi. Sekiriwdi orınlawda sekiriwshı ayaqtı sekiriw ornına dál qoya biliwdıń avtomat ráwishte hám dál bolıwıáhmiyetli.

Sekiriw, ilaqtırıw hám júwırıw jarıslarına tayarlanıwda hár qıylı sharayatta samaldıń baǵıtına qaray shınıǵıw orınlanadı.

Texnikalıq tayarlıq. Jetiliske texnika – bul shınıǵıwlardı anaǵúrlım útimli hám nátiyjeli orınlaw úsılı. Bunda aqıl menen islengen hám maqsetke múwapıq orınlangan shınıǵıw joqarı sport tabısına erisiwge alıp keledi.

Útimli sporttexnikası tek ǵana durıs, tiykarli ‘háreketformasıǵana emes, al aytarlıqtay erk hám bulshıq et kúsh salıwların da júmsay biliw úqıbı, háreketi tez orınlaw, bulshıq etti óz waqtında bosańlastırıw hám t.b. Joqarı sport texnikası sportshınıń ayrıqsha fizikalıq tayarlıǵına tayanadı. Texnikanı ielew ushın sportshı kúshli, iykemshil, epshil, shaqqan hám shıdamlı bolıw kerek. Sportshı jetilisiwdiń barlıq basqıshlarında sanalı bolıw, onıń hár bir háreketi oylanıp orınlawıáhmiyetli. Sportshı qanday da bir háreketi kózdi júmıp orınlay bermewi hám hár qanday másláhátke oylanbastan berilip kete bermewi kerek.

Házirgi kúnde texnikanı jetilistiriw ushın qoldaǵı bar qurallardan onı úyrenip alıw ushın paydalanıw tiyis (biomexanika, kinofotos’emka, videomagnitafon jazıwı, dinomometrikalıq qurılmalar hám t.b.).

Háreket kónlikpelerin bekkemlewge hám jetilistiriwge áytewir nárese dep qaramaw kerek. Texnikanı jetilistiriw barlıq sport xızmeti barısında dawam etedi. Anaw yamasa mınaw dárejede joqarı texnikaǵa erisip, shınıǵıw ótkeriwdi dawam etip, biraq onı jetilistiriwdi oylamaw qátelik’.

Trener shınıǵıw ótkeriw jobasınıń dúziwde sportshınıń texnikanı ielewi hám jetilistiriwi úzliksiz process bolıwın esapqa alıw kerek. Shákirti eń joqarı nátiyjege eriskende de, texnikanıń ayırım elementlerin úyrenip barıwdı hám texnikalıq qátelerin saplastırıp barıwdı esten shıǵarmawı kerek.

Sportshıda háreket kónlikpeleriniń zapası qanshelli kóp bolsa,olóz texnikasın sonshellinátıyjelli ráwıshjetilistirip baradı.

Oqıtıw (úyreniw) úsıllarıúsh: túsindiriw, kórsetiw, tikkeley (fizikalıq) járdem jolı menen qollanıladı. **Wazıypası** - hárekettiń durıs túsiniǵın beriw, háreketti ielep alıwda járdem beriw, zárúr waqıtta fizikalıq hám psixikalıq kúshin kórsete biliw, qátelerin kórsetip, olardı dúzetip barıwǵa úyretiwden ibarat.Ámelde bul usıllar jeke halında da, birgelikte de qollanıladı.

Háreket hám qozǵalıś haqqında pikir júrgizip orınlaw arqalı sportshı sport texnikasın jetilistiredi. Bul shınıǵıw tolıǵı menen (tolıq usıl) hám bóleklerge bólip (bóleklingen usıl) úyreniw arqalıorınlanadı.

Tolıq usıl úyreniletúǵın háreketti yamasa shınıǵıwdı kórsertkendeyyamasa aytqanday etip tolıq orınlaw.Bóleklep úúyretiw usılı túsiniq payda etiw, úyretiw, dúzetiw, jetilistiriw hám bekkemlew, bir pútini ayırım bólekleri ushın qollanıladı.Atlet bir qansha waqıt dawamında elementlerdi, shınıǵıw detalların úyrenip aladı.Ayırım elementler jetkilikli dárejede bekkem ielep alıńǵannan soń, ol bir pútın háreket penen úylestiriledi.

Ámeliy qayta tiklew (orınlaw).Úyreniletúǵın háreketlerdi jáne de tolıǵıraq úyreniw ushın shınıǵıw dawamında qaytalap barıw lazım: ılaqtırıwshılar ushın qaytalawdıń sanın kóbeytiw, bar’ershilerge tosqnılıqtı kemeytiw, júwırıw aralıǵın qısqartıw hám t.b. úsınıs etiledi. Bul jetilistiriw basqıshlı túrde alıp barılıwı kerek, sebebi nadurıs kónlikpe payda etpewi tiyis.

Eliklew shınıǵıwı sport texnikasın bir pútın halında yamasa onıń ayırım bóleklerin tap ózindey etip, biraq jeńillestirilgen jaǵdayda orınlaw. Olardaǵı háreket yamasa qozǵalıś ádettegidey bolıp orınlanıwına erisiw kerek.

Qıyınlastırılǵan sırtqı jaǵdaylar da qollanıladı. Mısali: 100-120 sm bar’erdi ótip, ortasha pát alıw menen350-450 sm aralıqta jaylasqan sekiriw tochkasınan uzınlıqqa sekiriwi iyteriliwi kúshli úmtılıwshań hám durıs bolıwın támiyinleydi. Háreketti orınlanıwdıń durıslıǵın sırtqı baǵdarlawshılardı qoyıw menen támiyinlew múmkin. Mısali: snaryadtıń ushıw traektoriyası talap etilgen biyiklikte ushıwın (júwırıwdıń túwrı sızıq boyınsha bolıwı ushın júrgizilgen sızıqlar) háreket ampludasın úlkeytiw (sekiriwde ayaqtıń tabanı menen asılıp turǵan topqa tiygiziw).

Baǵdarlawshılardıornalastırıw joldıń uzınlıǵın hám juwırıwdaǵı qádemnıńjiyiligin, ózgeritiwge, bar’er juwırıwında qádemlerdiń ritminielewge járdemlesedi.

Juwırıwdı, sekiriwdi, ılaqtırıwdı artıqsha bulshıq ettiń kúsh salıwsız erkin júmsap emes, al kem-kemnen basqa maksimumǵa shekem jetkeriw hám orınlaw.Sportshınıń

dıqqatın basqaǵa awdarıw menen artıqsha kúsh salıwdan qutılıw múmkin. Mısali artıqsha zorıǵıwdı alıp taslaw ushın, shınıǵıwdı orınlaw waqtında (mısali, 100 mge júwırıwda, start tezleniwine ótiwde 2-3 qádemde hám 200 m júwırıwda aylanbadan ótkennen keyin 3 qádem ishinde kózdi júmıw).

Texnikanı jetilistiriw procesinde sportshıdan aytarlıqtay fizikalıq hám psixikalıq kúsh salıwları talap etetuǵın qıyınlastırılǵansırtqı sharayatlardı paydalanıw tiyis. Mısali, biyiklikke sekiriwde planka ornına taxtaydı, uzınlıqqa sekiriwde aldın ala tosqınlıqtan ótiwdi paydalanıw. Shınıǵıwları orınlawda dáslep quramalısan sonápiwayısına almashtırıp alıp barıwı tiyis.

Shınıǵıwları orınlawdın durıslıǵın bahalaw hám qátelerin dúzetiw.

Texnikanı durıslıǵın tallawda shınıǵıw ótkeriw barısında jetilisip baratúǵın háreketshenlik, sezimtalıq, anıqlıq úlken áhmiyetke ie. Sportshı ózháreketi hám texnika elementlerin aynanıń aldında turıp qadaǵalawı múmkin. Qadaǵalawdın jaqsı quralı vidro rolıktı qayta-qayta kóriw, magnitofon jazıwların háreketin kinomatikalıq hám dinamikalıq sipatlamaları haqqındaǵı texnikalıq xabarlardın kórsetkishlerin qaytalap kóriwkerek. Olar ásirese, kóbirek kúsh salıwdı, háreketi tezirek orınlawdı hám t.b. talap etetuǵın kónlikpelerdi tárbiyalaw menen baylanıslı texnikadaǵı kemshiliklerdi de anıqlawǵa kómeklesedi.

Texnikanı tallawda shınıǵıwları orınlawdın hár qıylı jaǵdaylarında (maksimal yamasa jeke jaqın kúsh salıw menen, zorıǵıwsız hám t.b.) nátiyjelilikti salıstırıw zárúr (júwırıw tezligin, ılaqtırıw uzınlıǵın sekiriw biyikligin hám t.b.). Bunı spidografiya, podografiya, dinomografiya, xronografiya hám ólshewdin basqa da usılları arqalı orınlaw múmkin.

Qáteni anıqlaǵan sononın sebeplerin de anıqlaw kerek. Qáte bolıwı múmkin: sportshı úyreniletúǵın háreketi durıs tus'ınip ketpegenligi, sportshının bilip turıp aralasıwı: kúshli sezimge berilip ketiwi (jiyi-jiyi tamashagóylerdin qatnasıwında hám maksimal nátiyjeni kórsetiwge umtılganda) aldın orınlaǵan háreketlerdi qáte orınlaw: nátiyjede talıǵıp qalıw, jetkilik fizikalıq tayarlıqqa ie bolmaw.

Bir waqıtta jol qoyılǵan 2-3 qátelik sezilgen jaǵdayda, eń baslısın sonday etip anıqlaw kerek, onı orınlaw menen basqaları saplastırıp keliwi tiyis.

Qáteni dúzetiwde qollanılátuǵın usıllar: shınıǵıw belgili bir dárejede sharshaǵa shekem qaytalap orınlanatúǵın tábiyiy usul, bunday hárekette aytarlıqtay únemli hám durıs orınlanatúǵın hám qaytıp pútin háreketke qosılátuǵın bólip alıp orınlaw – bóleklew usılı; dúzetiliwi tiyis háreketi arttırılǵan qosımsha kiritiw menen waqıtsha orınlaw usılı

(amplituda, tezlik, kúsh salıw, bosańsıw hám t.b.); anaw yamasa mınaw sıpatta qosımsha rawajlandırıw usılı (kúshti, iykemshillikti, batıllıqtı hám t.b.).

Tema-

9.Shiniqtiribarisindafizikalqháreketlerdiúyretiwdedástúriyemesuslublarháminnov aciyalıqtexnologiyalardanpaydalanıw

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlar (URSh).

Shınıǵıwlar kórinisi

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlargewdenińayırıqshabólimlerinińturlıxa'reketlerikompleksinenyakiolardıbirgeorınlawdanıbarat. Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlardıńkópłigiha'mha'rtúrliligiolardıtańlawjolımenenfizikalıqsıpatlardırawajlandırıw;
durısqa'ddıqa'wmettiqa'wmetti; demalıwjolları, júrek, qantamır, qanaylanıwsistemasınıńjumısıha'mzatalmasıwdıjaqsılawushınqollawimkanınberedi.

Shınıǵıwlardıńtezligi, dawamlılıǵı, tempaha'mtańlawdıózgertiwmkanıyatıbarlıqjastaǵıoqıwshılardıfizikalıqrawajlandırıwmenenbaylanıslıha'rqıylıwazıypalardısheshiwushınimkanıyatjaratadı.

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlarózdúzilisıha'mkórinisijaǵınanha'rqıylıbolǵanlıǵısebepli, organizmnińayırımfunkeiyalarıha'msistemaları, ayırımmuskullarha'mgewdebólimlerinetańlapta'sirkórsetedi. Bulqa'siyetsebeplishuǵıllanıwshılardıńorganizmineha'rta'replemeta'sirkórsetedi, denenińbarlıqmuskullarımuna'siprawajlanıwǵaerisedi.

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlardıorınlawdafizikalıqjúklemenita'rtiplestiriwdińtúrliusıllarıqollanıladı. Olartómendegilerdenıbarat: shınıǵıwlardıta'kirarlawsanı, qaytalawdıńdawamlılıǵı, tempı, qatnasıpátırǵanmuskullardıńtoparlarısanıńózgeriwi, da'slepki xalatyakiorınlawusıllarınıózgertiw; awırıwlar, ózaraqarsılıqtıqollaw; gimnastikalıqúskenelerdenpaydalanıw.

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlarbuyımlarmenenha'mbuyımlarsızorınlanadı. Ádette, mektepte a'meliysabaqtatómendegibuyımlardanpaydalanadı: gimnastikalıqtayaqlar (aǵash, metall, plastmassadanjasalǵan), ha'rqıylısalmaqtaǵıganteller, obruchlar, toplar, arqanlar.

Sabaqyakitrenirovkawazıypalarınabaylanıslıxaldaolyakıbulshınıǵıwlarıdausıbuyımlarqollanıladı.

Shınıǵıwlar sıpatlaması

Ulıwmarawajlandırıwshishınıǵıwlardıpaydalanıwqolaylıbolıwushınha'mayırımmuskullardıtańlapta'sirkórsetiwiushınadamnıńanatomiyalıqbelgileriboyınshasıpatlanadı:

Ulıwmarawajlandırıwshıshınıǵıwlar deneta'rbıyası quralısıpatında

№	Shınıǵıwlar sıpatlaması	Oqıtıw metodıkası	Ótkeriwusılı
1	Qolha’ mjelkeqayısı muskullarıushın	Specifik (ózineta’n): 1. Anıqreglamentlengen shınıǵıwuslubı: - jeke -bólimlergebólingen -baylanıslı (tutas) 2. Oyin 3. Jarıs	- ayrıqsha - úzliksiz - júripótetuǵın aylanba
2	Moyınmuskullarıushın		
3	Ayaqlarha’mtasqayısıushın		
4	Gewdeushın		
5	Pútindeneushın		
	Durısqa’ddiqa’wmettiqa’liplestiriwushın		
	Xoreografiyalıqshınıǵıwlar		
	Erkinshınıǵıwlar		
	Teńsalmaqlılıqshınıǵıwları		
I. URShja’rdemindesheshiletuǵınwazıypalar.			
Tuwrıqa’ddiqa’wmettiqa’liplestiriw			
Júrekqantamırsistemasınbekkemlew.			
Demalıwsistemasınbekkemlew.			
Ha’reketsheńsıpalarınrawajlandırıw			
1	Kúshtirawajlandırıw	Ta’kirarurınıwlarmetodı	
		Úlkenkúshpenenurınıwlarmetodı	
		Dinamikalıqurınıwmetodı	
		Izometrikalıqurınıwmetodı	
2		Passiv (ha’reketsiz) metodı	
	Iyiliwsheńliktirawajlandırıw	Issheńurınıwmetodı	
		Kambinaciyаланғанurınıwmetodı	
3	Shıdamlılıqtırawajlandırıw	Dawamlı (úzluksiz) shınıǵıwmetodı	
		Ta’kirarta’nepislshınıǵıwmetodı	
		Aylanbashınıǵıwmetodı	
		Oyinmetodı	
		Jarısmetodı	
4	Epshillik	Shınıǵıwlardıekita’replemeózlestiriwmetodı	
III. Xa’reketlerkordinacyası, ma’kanha’ mwaqıtqaorenataciyaha’ mwaqıttaorentaciyanırawajlandırıw, ha’reketkónlikpelerinrawajlandırıwushınshınıǵıwlar			
IV. Muskullardırawajlandırıwshışınıǵıwlar			

Tiykargıhareketlerhámjaǵdaylarsıpatlaması

Gewdeha'monıńbólimlerinińtiykargıjaǵdaylarınúyreniwulıwmabilimbeliwshimekteplerindebaslanadı. Olartúrlimuskullardıńzorıǵıwı, tezlikha'mamplitudamenenorınlanadı. Bulshınıǵıwlarja'rdemindebalalarózlerinińha'reketleniwaǵzalarınbasqarıwdı, waqıt, orınha'mkúshólshemlerindeorientaciyalawdıúyrenedi (izbe-izlik, temp, baǵdar, kúshitiqollarıha'mt.b.)Keyingioqıwwazıypalarındaolarquramalasıp, túrlibirikpelerdeorınlanadı.

Ulıwmarawajlandırıwshıshınıǵıwlardaqollawdametodikalıqkórsetpeler

Shınıǵıwlarlarkompleksiberilgenshınıǵıwlarsabaqlaraldındajaqınha'muzaqmúddetkeqoyatúǵınwazıypaldıesapqaalǵanhaldadıziwkerek.

Shınıǵıwlarlarkompleksindúziwdeshınıǵıwlarótkeriletúǵınorın, waqıtha'msonday-aqoqıwshılardıńjası, jınsıha'mfizikalıq-texnikalıqtayarlıǵınesapqaalıwkerek.

Shınıǵıwlardı, oqıwshılargaha'rta'replemeta'siretetúǵın, tiykargıfizikalıqsıpatlardırawajlandırıwınta'miyinleytuǵıntuwrıqa'ddiqa'wmettiqa'liplestiriwgeja'rdemberetuǵınshınıǵıwlardıtańlawkerek.

Ulıwmarawajlandırıwshıshınıǵıwlarlarkompleksitúrlimuskultoparlarıha'morganizmsistemasiushın 6-12 shınıwdandúziledi.

Sanawdıha'mmuzıkameneneqolaylı a'melegasırwushınha'rbirshınıǵıwdıkeminde 2-4 ma'rtebeqaytalawkerek.

Kontingentwazıypalarıha'mózgesheliklerineqarayfizikalıqjúklemelerditiyisinormasınsaqlaǵanhaldaorınlawkerek.

Kúsh tirawajlandırıwshıshınıǵıwlarsozılıwdırawajlandırıwshıshınıǵıwlardanaldınorınlanıwkerek. Bundayizbe-izlikorganizmnıńqızıwınta'miyinleydiha'mjaraqatlardanasaqlaydı.

Kúsh, sozılıwdırawajlandırıwshı, bosastırıwshıshınıǵıwlar, tezha'ma'stentempttaorınlanatuǵınshınıǵıwlarizbe-izorınlanıwkerek.

Kúsh tirawajlandırıwshıshınıǵıwlardısharshaǵansha, sozılıwdırawajlandırıwshıshınıǵıwlardıbolsakúshsizawırıwpaydabolǵanshata'kirarlawker ek.

Ulıwmarawajlandırıwshıshınıǵıwlardıshólkemlestiriwdetómendegixemaniusınıwǵa boladı:

a) tartılıwushınshınıǵıwlar;

b) ayaq-qollarha'mgewdemuskullarıushınortashatezlikti (3-5 shınıǵıw) shınıǵıwlar;

v) ayaq-qollarha'mgewdemuskullariushinulkentezlikteginigilwlar;

g) organizmgeulwmata'sirkorsetiwshishinigilwlar (qollar, ayaqlar, gewdeha'reketlerinbirlestiriw, juwiriw, sekiriw);

d) bosastiriwshishinigilwlar (bosasqanhaldajuriw, juwiriw, demaliwshinigilwlar, siltewha'mt.b.).

Ulwmarawajlandiriwshishinigilwlar, a'dettesabaqtintayarliqbolimindeorinlanadi. Biraq, geydeolarkush, iyiliwsheńlik, shıdamlılıqtıja'nedejaqsırawajlandırıwmaqsetindesabaqaqırındadaqollanıladi.

Ulwmarawajlandiriwshishinigilwlar, sonday-aqha'reketleniwsıpatlarınrawajlandırıwpricipiboyınshadabólinedi: - kush, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, ha'reketlerkordinaciyasınrawajlandırıwshishinigilwlar, bosastiriwshishinigilwlarha'mt.b.

Ámeliyshinigilwlar

Adamnıńfizikalıqiskeriligibarlıqtarawlardatikkeleykóriniwimenenbirgelikte, bulshinigilwlarlarkush, tezlik, shıdamlılıqha' epshilliktiqa'liplestiriwushinulken a'hmiyetkeiye. Olartıykarınangimnastikanıńtiykarǵıha'm a'meliyturlerinenqollanıladi. (5,6,18,25).

Salıstırmalıturde a'piwayıha'reketlerduzilisineiyebolǵanlıǵısebepli a'meliyshinigilwlarha'rqandayshugıllanıwshılarkontingentiushınqolaylıbolıptabıladi.

Gimnastikanıńulwmarawajlandırıwshiha'm a'meliyturlerinentısqarı, onıńja'ne 3 turibar: ka'sibiy a'meliygimnastika, sport -a'meliygimnastikaşıha'm a'skeriy-a'meliygimnastikasi.

Erkinshinigilwlar

Erkinshinigilwlar – sportgimnastikasındaǵıkópǵuresturlerinińbir, ulwmarawajlandırıwshıózgeshelikkeiyequralbolıp, kordinacionqa'biletlerdirawajlandırıw, shıdamlılıqtıasırıwushınqollanıladi. Ha'reketlerdiashıqturdekórsetiwtereńózlestirgentexnikaha'reketlerinmuzıkamenenorınla wna'tiyjesindeestetikalıqta'rbiyawazıypalarısheshiledi.

Elementlerdiha'rqıylıkombinacyailardaorınlawoqıwha'msportkompoziciyalarınjaratıwsh ugıllanıwshılardıńóretiwshilikqa'biletlerinrawajlandıradi.

Deneta'rbiyasioqıworınlarındaoqıwprocessi,

Qa'nigelikbasqıshıta'repinenbelgilengenpa'noqıtıwshılardıntayarlawdanibarat.

Oqıtıwshıpa'nteoriyasınbiliwi,

a'meliykónlikpelergeiyebolıwıha'mózbilimlerıha'mqa'biletlerinbasqalarǵaúyretiwkerek.

Oqıw dıó zlestiriw barısında,
talabalar barlıqda' stúriy materialdı úyreniwge basqashajantadı.

Demekka' sibiypedagogikalıq bilimha' mkónlik pelerdiqa' liplestiriwoqıwdı ayırıqshata
'repibolı pesaplanadı.

2. Oqıw a'meliyatınıń temaların
a'meliy shınıǵıwlarda úyreniletuǵın barlıq shınıǵıwlardı kiritiwma'jbúriyemes, sebebioqıw
a'meliyatı shınıǵıwlar kólemiboyınshaoqıw jumısın basqabólimlergezıyankeltirgen haldabó
lipbolmaytuǵında' reje de kóp waqıttı talap etedi. Sapshınıǵıwların ótkeriwushınza' rúr bolǵank
ónlikpeha' mbilimlerdi ayırımeń kóptarqalǵan shınıǵıwlardı ótkeriwboyınsha
a'meliyha' mdó gerek shınıǵıwlarında qa' liplestiriw múmkin.

Sapshınıǵıwlar boyınshaoqıw
a'meliyatıda' stúriy nı usı bólim esayta' rizde arnawlı tańlangan oqıw materialların qollaǵan ha
lda ótkeriwusını setiledi.

3. Ulıw marawajlantırıwshı shınıǵıwlar boyınshaoqıw
a'meliyatı ushın talabalar datúrlitopardaǵı shuǵıllanıwshılarmen enha'rqanday sharayattashın
ıǵıwlar ótkeriwde bilimha' mkónlik pelerdiqa' liplestiriwta' miyinleytuǵın shınıǵıwlardı tańla
wkerek.

Sol muna' sibetpenenshınıǵıwlar:

a) ha'rqıylıda' slepkijaǵdaylar (túrlitikturǵan, otırǵan halda, jatqan halda,
túrlitayanıshha' m qol halatları) nanbaslanıwkerek;

b) ha'rqıylı maqsetke baǵdarlangan kinematikalıq ha' m dinamikalıq ózgeshelikler
(túrlimuskultoparları, baǵdarlar, jónelisler, amplituda, usınıs) geiyebolıwıza' rúr;

v) birciklda ekidense gızgeshekemgitúrlıha' reketlerbolıwkerek.

Oqıwshınıǵıwları ha' mózbetinshe jumıslarına' tiyjesinde ha' rbirtalabat ómendegilerdib
iliwkerek:

-shınıǵıwlardı texnikalıq jaqtan kórsetiw;

-shınıǵıwlardı anıqataw;

-shınıǵıwlardı baslaw,

birshınıǵıwdan ekinshishınıwǵa ótiwushın buyırıqlardı óz waqtında beriw:

-shuǵıllanıwshılarga aytıpturıw, aytıpturıwshı kórsetip beriw;

-shınıǵıwlardı durıs orınlawǵa erisiw.

4. Oqıwshınıǵıwları ha' mózbetinshe jumısna' tiyjesinde,
erkinshınıǵıwlardı ózlestiriwde ha' rbirtalabat ómendegilerdibiliwkerek:

- ózaldınaha' reketleryakibirikpelerdita' kirarlawsanınıńolardıńquramalılıǵı, shuǵıllanıwshılarquramıha' mshınıǵıwlardı ózlestiriwdiń belgilengenda' rejede baylanıslıtúr deanıqlaw;

- barlıqqa' teler dibaqlaw, kórsetiwha' molar dıjoqeti wilajların kóriw.

5. I Birinshibasqısh Kónlikpehámuqıplılıqtıń kólemi. Oqıwshınıǵıwları hám óz betinshe jumısı nátiyjesinde gimnastikalıq úskenelerde orınlanatuǵın, akrobatika hám sekiriwshınıǵıwların úyreniw, quramalastırıw barısında hár bir student tómen degilerdi orınlay bilu kerek:

- birinshihámekinshioqıw jıllarında stúrinde gıbarlıqshınıǵıwlardı aytıp beriw;

-

birinshihámekinshioqıw jıllarında stúrinde gıbarlıqshınıǵıwlardı orınlawda oqıwshılardıń qáwıpsızlıǵın támiynlew hám molarǵa járdemberiw;

Ekinshibasqısh – ha'rbirtalabat ómen degilerdi orınlay bilu kerek:

Buyırıq beriwha' moqıwshılardan shaqqanlıq penentz tayarlıq kóriw, shınıǵıwların intazalawdı talap etiw;

Shınıǵıwlardı qabıletilgen atamalarǵa muwapıq halda ataw;

Shınıǵıwlardı za' rúrha' mimkaniyatına qarayı ózaldınafazalardı jeterlisheanıq kórsetiw;

Shınıǵıwlardı orınlaw texnikası nısqasha (tekeń a' hmiyetlisin) óz waqtında ha' m kórgizbeli (salıstırıw, súwretler ha' mtúrlik kórgizbeli qurallar ja' rdeminde) túsindiriledi:

Shuǵıllanıwshılardıǵa ja' rdemberiw (fizikalıq ja' rdem, shınıǵıwdı orınlawda wamında sez dirmey aytıp beriwyakisignal beriwha' fiksaciya, saqlıq penen ja' rdem):

Qa' teler dianıqlaw ha' molar dıjoqeti wilajların qollaw;

Ha'rbiroqıwshı ha' reketin ba' halaw;

Shınıǵıwlardı orınlawǵa úyreniwdiń ha'rbirin aldınanıq wazıypalardı qoyıw.

Úshinshibasqısh – ha'rbirtalabat ómen degilerdi orınlay bilu kerek:

- muzıkamenent úrlishınıǵıwlardı qa' liplestiriwha' mótkeriw;

-

gimnastika shınıǵıwlarında eń kóp qollanılatuǵın muzıkashıǵarmaların kólemi ha' mdúzilis nesitiwdenanıqlaw;

-

shınıǵıwdı baslaw, juwmaqlaw ha' mbirshınıǵıwdan ekinish shınıǵıwǵótiwushın olardı muzıkamenenteń súwretl e pberiwushın buyırıq beriwha' m

- muzikağamaslastırıpsınığıwdúziw.

Sanapótilgenkónlikpeha'mbilimlerdiqa'liplestiriwkópshilik
a'meleyshınığıwlardada'stúriymateriallardıúyreniwmenenbirgelikte
a'melgeasırıladı.oshiriladi.

Shınığıwlarótkeriw a'meliyatındaqabılqılınğanmateriallardı
a'piwayıdanquramalığaúyretiwdıńmetodikalıqızbeizligikórsetilgenkónlikpeha'mbilimlerde
ida'slep a'piwayı,
keyinquramalışınığıwlardıqa'liplestiriwditiyislitúrdeizbeizliginsaqlawta'miynleydi.Bira
qolardıńha'rbirinqa'liplestiriwmetodıha'rıqlı.

Ámeliyusınıslar

Oqıw a'meliyatınótkeriwushınjollama.

Konspektdúziw.

Konspektmazmunitómendegilerdenibaratbolıwkerek.

Tapsırma.

- shınığıwlardıbirlestiriwshishınığıwlarıdausınısetilgenta'rtibiboyınshadizimi;
- shınığıwlar texnikasıha'moqıtıwdıńmetodikalıqusıllarınıńqısqashasıpatlamı;
- súwretler, sxemalar, videofil'mlerh.t.b.

Shınığıwlardıótkeriw

Oqıw

a'meliyatınótkeriwshıtómendegilerdiorınlawıkerekshınığıwlardıtexnikalıqjaqtankórsetiw;

- shınığıwlardıanıqataw;
- shınığıwlardıbaslaw,

birshınığıwdanekinshishınıwgaótiwushınbuyırıqlardıózwaqtındaberiw:

- shuğıllanıwshılargaayıpturıw, aytıpturıwshıkórsetipberiw;
- shınığıwlardıdurısorınlawgaerisiw.

Oqıw a'meliyatıanalizlew a'dette, a'meliyatshıtalatapsırmanıorınlapbolıp,
a'melgeasırıwkerek.Ozaldınajağdaylarda, Alohıdavaziyatlarda, oqıw
a'meliyatınótkeriwshinińnadurısha'reketleniwinde, oqıtıwshıda'rıwaralasıwkerek.

Tema-

10. Gimnastika sport turlerinen onlayn sport jarıslardı hám olardı shólkemlestiriwshártlari, derekleri hám uslubları

Gimnastika dabilimha' mkonik pelerdiqa' liplestiriwdiń teoriialıq tiykarları

Denema' deniyatı oqıwornında

“Gimnastika”

basqıshı boyınshaoqıw waqtında usıpa' n boyınshaoqıtıwshılardı tayarlaw menen jumalanadı.

Oqıtıwshı oqıwpa' n teорияsın biliwi;

a' meliy kónlik pelerge iyebolıwıha' móz bilimlerin basqalarǵa berealıwı kerek.

Sol-sebepli

, Kásiplik-

pedagogikalıq kónlikpeha' mbilimlerinqa' liplestiriwoqıw waqtınıń za' rúrta' repiesaplanadı.

Oqıtıw

(ta' limberiw)

sanaatın ózlestirgenen keyin,

talabalarda' stúriy materialdı úyreniwge basqasha qaraydı. Oqıwshını ǵıwlarında olar qızıǵatúǵı

n,

aktivligin kórsetedi; ózlestirilgen bilimha' mqa' biletlerinqa' dirleydi ha' m turmıstak erekligin

a' naladı.

Demek,

oqıwshını ǵıwlarındaka' sibi-

pedagogikalıq kónlikpeha' mbilimlerinqa' liplestiriw

“Gimnastika”

basqıshı boyınshaoqıw waqtında na' tiyjeligin asıradı.

Kónlik pelerdiqa' liplestiriw talabalardı institutdaoqıw jıllarında dawamında

a' melge asıradı.

Kásiplik-pedagogikalıq kónlikpeha' mqa' biletler

a' meliy,

metodikalıq shınıǵıwlarında

,

sonday-aq,

pedagogikalıq ha' mshólkemlestiriwshi

a' meliyatda' wirindeqa' liplestiredi ha' m debekkeleydi.

Tómen degi Kásiplik-

pedagogikalıq kónlik pelerha' mbilimlerinqa' liplestiriw kólemi ha' mizbe-

izliginde usınıslar keltirilgen. Joqarı dasanap kórsetilgen basqa

a' mellerhaqqında tiyisli bólimlerde aytpótileđi.

a)

Kásiplik-pedagogikalıq kónlik pelerhám bilimler kólemi.

Gimnastika boyınshashını ǵıwlarında ha' rqa' nday túrde ǵıshını ǵıwlarıdı úyretiwde oqıtıwshı tóm

endegilerdi biliw kerek:

a)

shını ǵıwlarıdı durısataw ha' m kórsetiw,

sonday-aq,

olardı orınlaw texnikasını túsindiriw;

b) buyırıq (komanda) ha' mpa' rma' nlardı anıqberiw;

v) shu ǵıllanıwshılardı ǵaja' r demberiw;

g) sabaqtajúzege kelgen waqıyaǵa baylanıslı haldatúrlime metodikalıq usıllardı qollanıw;

- d) shug'illanishlarjolqoyganqa'telerdianiqlawha'molardidurislawgaja'rdemberiw;
- e) talabsha'liqtikórsetiwha'mza'rúriyintizamdisaqlaw.

Birqarawdata labalargasanapótilgenkónlikpeha'mbilimlerinúyretiwa'nsatbolıptúyiled i. Biraq, ha'rbirtúrdegishınıgıwdıúyrtiwóz a'hmiyetineiy.

Sapshınıgıwlarınótkeriwkónlikpelerinqanaatlanarlıózlestirgentalabaulıwmarawajlan dırıwshishınıgıwlarıótkeriwdeqıynalıwımúkin.

Gimnastikalıqúskenelerdesınıgıwlarıorınlawdıúyretiwdeqıwshılargatabıslıja'rdemberi wshitalabageydeislepshıgarıwgimnastikasınıńkompleksinorınlawdıúyretiwdeja'rdembere almawımúkin. Bunnantısqarı,

talabalardıpedagogikalıqbilimha'mkónlikpelergeúyretiwwaqtındabolatuğınshólkemlestiri wlerdesózsizqolaysızlıqlarmenenbaylanıslı. Na'zerińizdeusınılganoqıtıwvariantı

a'meldeqolaysızbolıwımúkin. Sonıńushın,

talabalarğaayırıqshatúrdegishınıgıwlarıúyretkenwaqıttaparalleltúrdebarlıqza'rúrkónlikpe ha'mbilimlerdideaytıwkerek.

Ha'rqandaytúrdegishınıgıwlarıótkeriwboyınshapedagogikalıqqa'biletler (kúrsetiw, túsintiriw, shug'illanishılargaja'rdemberiwha'mt.b.) atalıwbırqıylıbolsada, mazmunıjağınanolarbasqazatlar. Sonıńushınha'rbirshınıgıwtúriushıntalabaózlestiriwkerek bolğanpedagogikalıqkónlikpeha'mqa'biletlerdińkólemi (dizimi) islepshıgılğan. Usıdizimoqıw

a'meliyatıbarısındaha'rbirshınıgıwwazıypalarınbelgilepberediha'molardıbelgilibirta'rtipt eorınlanıwıushınsharayatjaratadı.

b) Kásiplik-pedagogikalıqkónlikpeha'mbiimlerdiqa'liplestiriw

Oqıw

a'meliyatıboyınshashınıgıwlarıńjetiskenligipedagogikalıqkónlikpeha'mbilimlerdiqa'liplestiriwdińizbe-

izligijeusıllardantapolyakibasqashınıgıwlarıúyretiwboyınshaqa'lipleskenqa'biletkeshe kembaylanıslıboladı. Bul, birinshiden,

ózaldınatúrdegishınıgıwlarıótkeriwbarısındatalabalarpedagogikalıqqa'biletlerdiózlestiri wikerekbolğanemaqsetkemuwapıqna'wbeti; ekinshiden,

ha'rbirshınıgıwtúrinótkeriwdeózaldınaqa'bilet (kórsetiw, shug'illanishılargaja'rdemberiw, buyırıqberiwha'mt.b.)

lardıózlestiriwdińmuwapıqızbeizligi; úshinshiden,

didaktikalıqsharayatlarğamaskeliwshitalabalardıózaldınapedagogikalıqkónlikpelerdiyekeu sıllarğawyretiwta'rtibinanıqlawkerek. Ma'selen,

ulıwmarawajlantırıwshıshınıǵıwlardıorınlawdashuǵıllanıwshılargaja'rdemberiwqa'biletin deaytıpturıw, sanaw, aytıpturırıwmenenkórsetiwjekeusıllarbolıwımúkin.

Kónlikpeha'mbilimlerkólemi

Oqıwshınıǵıwlarıha'mózbetinshejumısna'tiyjesindeha'rbirtalabatómendegilerdiorınlawıkerek:

-shınıǵıwlardıkórsetiwushınorındańlawha'msapaldındaqa'ddi-qa'wmettitiyislihalattatutıw;

-buyırıqlardıdurıs, anıqha'mba'lentdawıstaberıw;

-topardıqa'demtaslapyakıjuwırıp, ha'rqandayberilgenjaǵdaydaha'reketlerdiesap (sanaw) tıalıpbarıw;

-ózbuyırıqlarıha'mqararlarındurısorınlawı, sonday-aq, za'rúrta'rtipha'mintizamǵa a'melqılıwlarınta'miynlew.

Oqıw a'meliyatıboyınshashınıǵıwlardıńmazmunı

Oqıw a'meliyatıtematikasınaqaray a'meliyshınıǵıwlarıdaúyreniletuǵınbarlıqsapshınıǵıwlarınkirgiziwsa'rtemes. Sebebi, barlıqshınıǵıwlar kólemiboyınshaoqıw a'meliyatı, oqıwıslaribasqabólimlerineziyankeltirgenhalda, júda' kópwaqıttıalapetedi. Ayırıménkóptarqalǵan shınıǵıwlardıorınlawboyınsha a'meliyshınıǵıwlar dasapshınıǵıwlardıótkeriwushınza'rúrkónlikpeha'mqa'biletqa'liplestiriwımúkin.

Sapshınıǵıwlarıboyınshaoqıw

a'meliyatıda'stúrinıńusıbólimiboyınshatańlanganoqıwmaterialınqollaǵanhalda, ótkeriwusınısetiledi.

Oqıw a'meliyatıboyınshashınıǵıwlardıshólkemlestiriwha'mótkeriwmetodları

Sapshınıǵıwlarıda'stúrdıńtolıqkólemindeúyrekpwha'molardıqanaatlandırarlıda'reje deótkeriwkónlikpeha'mqa'biletlerdiqa'liplestiriwushınulıwmabasqıshboyınshashuǵıllanıwshılardıushınbultúrdegishınıǵıwlarıda'rbir a'meliyshınıǵıwlar daorınlawsha'rtimenen, biroqıwjılıjeterliboladı.

Bundabirsabaqtasapshınıǵıwlarıúyreniwha'molarıótkeriwboyınshaoqıw

a'meliyatınakiritiwdıńza'rúrligijoq. Bundaytúrdegishınıǵıwlarna'wbetpenen (1:1) qoyılǵanwazıypalardısheshiliwintolıqta'miynleydi. Oqıw

a'meliyatınqa'liplestiriwha'mótkeriwmetodınıńayırımózgesheliklerinebaylanıslıtúrde, materialdıha'moqıw a'meliyatınúyreniw 2:2 qatnastana'wbetpenen, izbe-

izekishınıǵıwdıńmaterialınıyreniwgeha'mja'neekishınıǵıwdıoqıw
a'meliyatınabaǵıshlaworınlıboladı.

Oqıw

a'meliyatıboyınshashınıǵıwlarıntıǵızlıǵınasırıwha'mózáldınakónlipelerdiqa'liplestiriw,
izbe-izliginta'miyinlewushın 1-5 ha'm 9-temalardıta'kirarlawkerek.Bunda,
birinshishınıǵıwdaha'rbirtemaboyınshajuplıqtı (bir-birimenen)
shınıǵıwislewikerek.Ekinshishınıǵıwdabolsa -
a'meliyatshıtalabaoqıwbólimimenenshınıǵıwótkeriwikerek.Ha'rekinshishınıǵıwaqırındat
alabalardanbirinebarlıqtoparmenenshınıǵıwetkeriwkerek.

Temanıta'kirarlaw, birqanshakópwaqıttıaladı.Sonınushınoqıw a'meliyatındajúda'
kópwaqıtsarıplamawushınoqıwbólimilerindegitalabalrumıtqanbuyırıqlardıeslewıushınta'n
epislerdeqısqaıtıwkerek.

Oqıw

a'meliyatınótkeriwdeoqıtwshıtalabalarjiberqatelerditapsırımanıorınlapbolǵannankeyi
nemes, onıorınlawbarısındadúzetiwmaqsetkemuwapıq.

Na'tiyjelerdibahalaw

Oqıw a'meliyatı, a'dette, sınaılıbolmawıkerek.Bolmasa,
artıqshaqorqınishtalabalarǵajumısislewgekesentetedi.

Biraqbul-

oqıtwshıjurnaldaha'rbirtalabanıńisna'tiyjelerinesapqaalmasadaboladıdegendiańlatpadı.
Aldınnanislepshıǵılǵantapsırıqlarboyınshasınawoqıw-a'meliyatı,
oqıwjılıjuwmaǵındaótkeriledi.Talabalarǵasınawoqıw
a'meliyatıushıntapsırıqlarusınısetildi.

Jılısıpha'reketleniwtúrleri

Kónlikpeha'mbilimlerdińkólemi

Oqıwshınıǵıwlarıha'mózbetinshejumıslarına'tiyjesindetaabalrtómendegilerdibiliwik
erek:

- shınıǵıwlardıtexnikalıqjaqtankórsetiw;
- shınıǵıwlardıanıqataw;
- shınıǵıwlardıbaslaw,

birshınıǵıwdanekınshishınıwǵaótiwushınbuyırıqlardıózwaqtındaberiw:

- shuǵıllanıwshılarǵaaytıpturıw, aytıpturıwshıkórsetipberi;
- shınıǵıwlardıdurısorınlawǵaerisiw

Tema-11.

Jeńilatletikasporttúrlerinenonlaynsportjarıslardıńhámolardıshólkemlestiriwshártleri , derekleri hámuslubları

Barlıq qatnasıwshılar óz túrleri boyınsha jarıs qaǵıydaların biliwi shárt. Jarıs ornına qatnasıwshılar tártip penen kelip ketedi. Olar báhama tayar halda turıwları lazım, tóreshilerdiń shaqırıwına muwapıq shınıǵıwları orınlawları lazım.

Juwırıw – 110 metrge shekem bolǵan aralıq qatań túrde tuwrı jollarda ótkeriledi, qalǵan aralıqlar boyınsha (krosstan, jollarda júriw hám juwırıwdan tısqarı) «aylana» boyınsha saat kórsetkishine qarama-qarsı baǵdarda ámelge asırıladı.

400 metrge shekem bolǵan aralıqlarǵa juwırıwda hár bir qatnasıwshı óz aldına jollarda juwıradı. Jollar boyınsha juwırıwdan aldın shek taslanadı. Starteyorlar dáslepki komandanı beredi – «Startqa!» hám «Dıqqat!». Sonnan soń juwırıwdı baslaw ushın oq atıp yamasa bayraqshanı keskin tómengen baǵdarlap «Marsh!» komandası beriledi.

«Startqa!» komandasında qatnasıwshı ózi ushın qolaylı halattı ieleydi, bunda start sızıǵın, janındaǵı jol sızıǵın basıw múmkin emes. «Dıqqat!» komandasında juwırıwǵa tayarlanıp, hár qıylı háreketlerdi toqtatadı.

400 metr aralıqqa shekem juwırıwda, start alıw aralıqlarınan paydalanılǵanda «Startqa!» hám «Dıqqat!» komandalarında qatnasıwshılardıń eki ayaq hám qolı jol betine tiyip turıwı lazım. Eger qatnasıwshı «Marsh!» komandasınan aldın háreket baslasa, nadurıs start alǵan dep esaplanadı (falstart). Bunda barlıq juwırıw qatnasıwshıları óz orınlarına qaytarıladı, qaǵıydanı buzǵanǵa eskertiw beriledi. Ekinshi márte buzǵan qatnasıwshı jarıstıń usı aralıǵınan shetlestiriledi (kóp gúresshiler ushın eki mártege shekem falstartqa ruxsat etiledi). Eskertiw alǵan qatnasıwshı tóreshige qarap eskertiwdi esitkeni hám túsingenligin qolın joqarıǵa kóterip tastıyıqlaydı.

Ulıwma jollarda ótkeriletuǵın juwırıw hám júriw jarıslarında hár bir qatnasıwshı háreket qılǵanda basqalarǵa kesent bermesin.

Qarsılasınıń oń tárepinen quwıp ótiwge ruxsat beriledi, shep tárepten bolsa tek ǵana aldında ketip baratırǵan juwırıw jolınıń qırınan usınday uzaqlıqta bolsın hám oǵan tiymegen halda ótip ketsin. Aralıqtı basıp ótiwde hesh kimge jol-joba kórsetiw yamasa járdem beriwge ruxsat etilmeydi.

Óz aldına jollarda juwırıwda tek óz jolınan juwırıw lazım. Óz jolınan basqa jolǵa yamasa trassaǵa sebepsiz tússe, qatnasıwshı jarıstıń usı aralıǵınan shıqqan esaplanadı.

Qatnasıwshı denesiniń qanday da bir bólimi (bası, qolı, ayaǵı) menen finish sızıǵın kesip ótse, aralıqtı basıp ótken esaplanadıyu

Sekiriw. Uzunlıqqa sekiriwde hár bir qatnasıwshıǵa úsh urınıw beriledi. Solardan eń jaqsı nátiyje esapqa alınadı. Qatnasıwshı ózi ushın belgi qılıp qoyıwı kerek, biraq ol basqalarǵa kesent bermewi kerek. Sekiriw ushın tóreshilerden ruxsat sorıladı. Sekiriw ushın eki minut waqıt beriledi. Sekiriw tóreshiniń «Bar!» komandasın aytıp, aq reńli bayraqshanı kótergennen soń esaplanadı. Nátiyje esapqa alınbaǵanda «Joq!» komandası aytılıp, qızıl reńli bayraq kóteriledi. Bunda nátiyje ólshenbeydi.

Uzunlıqqa sekiriwde jeńimpazdı anıqlaw ushın final jarısıları ótkeriledi. Finalda segiz qatnasıwshı dáslepki nátiyjelerge qarap qatnasadı. Finalda úsh urınıwǵa ruxsat beriledi. Juwmaqlawshı nátiyje eń jaqsı kórsetilgen (dáslepki hám finalda) nátiyjege qarap anıqlanadı. Finalǵa shıǵa almaǵan qatnasıwshılardiki dáslepki nátiyjelerge qarap anıqlanadı. Nátiyje taxtadan ólshenedi. Ruletkanıń nol belgisi sekiriw shuqırındaǵı izge qoyıladı.

Jaris bayanlaması tómendegishe júritiledi:

- urınıw esapqa alınıǵanda nátiyje tómendegishe jazıladı (máselen: 6,98, 7,21 ham usı sıyaqlı);

- urınıw esapqa alınbaǵanda «X» belgisi qoyıladı;

- urınıw ótkerip jiberilgende «-» belgisi qoyıladı.

Biyiklikke sekiriwde qatnasqan sportshı tek ǵana bir ayaqta tepsiniwi shárt. Hár bir biyiklikti ielew ushın qatnasıwshıǵa úsh urınıw beriledi. Bir biyiklikti úsh urınıwda ieley almaǵan qatnasıwshı jarıstan shıǵadı.

Dáslepki biyiklik hám basqa keyingi biyiklikler bir qatnasıwshı qalǵanǵa shekem jaris rejesi yamasa tóreshiler kollegiyasınıń jarısqa shekem dagazalanıwı boyınsha ámelge asırıladı. Qatnasıwshı dagazalanǵan qálegen biyiklikten sekiriwi múmkin. Jarısqa dizimnen ótip atırǵanda qatnasıwshı qaysı biyiklikten sekiriwin baslawın málim etedi. Jaris basında ol bir neshe biyiklikten sekiriwdi ótkerip jiberiwi múmkin. Biraq belgilengen biyiklikte úsh márte nátiyjesiz urınıwdan soń jarıstan shıǵadı.

Jaris qaǵıydası tómendegi shártli belgiler menen júritiledi:

Nátiyjeli urınıw – «0»; nátiyjesiz urınıw – «X»; ótkerip jiberilgen urınıw – «-».

Ílaqtırıw. Jaris ótkeriletuǵın jerde hár bir qatnasıwshı bir-eki sinap kóriw menen urınıp kóriw huqıqına ie. Hár bir qatnasıwshıǵa úsh urınıw beriledi. Jeńimpazdı anıqlaw ushın final ótkeriledi hám jáne úsh urınıw beriledi. Eń jaqsı kórsetkish sportshı ushın nátiyje etip alınadı.

Shınıǵıwdı orınlaw ushın 1,5 minut waqıt beriledi. Ílaqtırw «Bar!» komandasınan aq bayraqsha kóterilgennen soń ólshenedi. Ílaqtırw esapqa alınbaǵanda «Joq!» komandası beriledi hám qızıl bayraq kóteriledi. Snaryadtıń túsken jeri nayza menen belgilenedi. Nátiyje snaryadtıń túsken jerinen planka yamasa sheńber qırına jaqın bolǵan aralıq boyınsha ólshenedi. Ólshegishtıń nol belgisi snaryad túsken jerge qoyıladı.

Qatnasıwshınıń urınıwı tómendegi hallarda esapqa alınbaydı: eger deneniń qálegen bólimi, kiyimi, ayaq kiyimi menen yamasa planka shegarasına tiyip ketse; aylananı, segmentti, plankanı basıp jiberse yamasa tiyip ketse; snaryadtı aylanana yamasa planka sırtına túsirip jiberse; ılaqtırǵan snaryad belgilengen sektor yamasa jol shegarasınan sırtqa tússe.

Qatnasıwshı háreketti baslamastan aldın snaryadtı aylanana yamasa planka sırtına túsirip jiberiwi yamasa aylanana hám planka ishine túsirip jiberiwi qáte esaplanbaydı. Granata hám yadro ılaqtırw turǵan jerinen bolsın yamasa juwırıp kelip bolsın bir qolda ámelge asırıladı. Yadronıń dáslepki halatında moyın hám shekege tiyip turıwı yamasa júdá jaqın bolıwı lazım, yadronı jelke sızǵınan qaptalǵa yamasa arqaǵa alıp ketiwine ruxsat berilmeydi. Nátiyjelerdi ólsheuwde 0,02 mm.ge kemeyiw tárepke yadro ılaqtırıwda 0,01 mm.ge kemeyiw tárepke awıw menen anıqlanadı.

Jeńil atletikanıń barlıq túrinde bunnan basqa qaǵıyda hám talaplar bar, bunı sportshı jaqsı biliwi zárúr. Jeńil atletika boyınsha jarıslar ótkeriwshi shólkem tárepinen tastıyıqlanǵan rejege muwapıq ótkeriledi.

Reje tómendegi bólimlerden ibarat:

- a) maqset hám wazıypa;
- b) ótkeriw ornı hám waqtı;
- v) jarıslardı ótkeriwge basshılıq qılıw;
- g) qatnasıwshı shólkem hám jarıs qatnasıwshıları;
- d) komanda hám jeke birinshilikti anıqlaw shárti hám tártibi;
- e) baǵdarlama;
- j) sıylıqlaw;
- z) shólkem hám qatnasıwshılardı qabıl etiw shárti;
- i) qatnasıw ushın talapnama usınıwdıń waqtı hám shárti.

Jarıslar óziniń xarakteri boyınsha komanda, jeke-komanda birinshiliklerge bólinedi. Sonıń menen birge, taypalaw, toparlaw sıyaqlı arnawlı jarıslar ótkeriledi. Birinshisi rayaryad normaların orınlaw maqsetinde, ekinshisi tiykarǵı jarıslarǵa qatnasıwshılardı anıqlaw maqsetinde ótkeriledi.

Qatnasıwshılar jarıslarǵa olardıń arzalarına tiykarlanıp qoyıladı.

Qatnasıwshılar jarıs qaǵıydasın jaqsı biliwleri hám oǵan ámel qılıwları zárúr.

Jarısta qatnasıp atırǵan hár bir shólkem óz wákiline ie bolıp, ol óz qatnasıwshılarınıń tárbıyasına juwapker boladı hám tóreshiler kollegiyası menen baylanısıp turadı. Bas tóreshi óziniń orınbasarları menen tómendegilerdi ámelge asıradı:

1. Jarıs rejesi hám qaǵıydasına muwapıq jarıstı shólkemlestiredi, tayarlıq kóredi hám ótkeredi.

2. Jarıs kestesi kúnleri hám saatları boyınsha dúziledi.

3. Tóreshiler brigadasına jumıslardı bólistirip beredi.

4. Zárúr hújjetlerdi tayarlaydı hám jazıp baradı.

5. Jarıstıń zárúr shshártlerinen biri medicinalıq kórik, qatnasıwshı hám tamashagóylerdiń qawipsizlik sharaların shólkemlestiriw hám kóriwden ibarat.

Jarıstı shólkemlestiriw hám ótkeriwde tiykarǵı jumıslardı tóreshiler brigadası ámelge asıradı.

Startyor hám onıń járdemshileri start beredi, qatnasıwshılar start signalınan aldın juwırıp ketpewi, startta durıs háreketleniwin támiyinleydi.

Finishtegi tóreshiler qatnasıwshılardıń finishke keliw tártibin anıqlaydı. Orta hám uzaq aralıqlarǵa juwırıwshılardıń aylanıw esabın sanaydı, finishtegi qatnasıwshılar aralıǵın anıqlaydı.

Aralıq boyınsha tóreshiler tosqılardan hám estafeta basqıshlarında juwırıw qaǵıydasın buzıwları anıqlaydı, olarǵa sońǵı sheshiwshi huqıq berilmeydi.

Xronometrist tóreshi qatnasıwshılardıń aralıqtı basıp ótiw waqtın anıqlaydı.

Sekiriw hám ılaqtırıwdaǵı tóreshiler brigadası úlken tóreshi, ólsheuwshi tóreshi hám xatkerden ibarat boladı. Jarıstı sekiriw hám ılaqtırıw sektorlarında shólkemlestiredi hám ótkeredi.

Jarıstıń tiykarǵı hújjetleri tómendegiler esaplanadı:

a) jarıs Rejesi;

b) jarıstıń kúni hám saati kórsetilgen kestesi bolǵan baǵdarlama;

v) jarısqa qatnasıw ushın arza;

g) qatnasıwshılardıń kartochkası;

d) jarıstıń bayanlaması.